

Selecciones

JULIO 2025

READER'S DIGEST

ALIMENTOS PARA MASCOTAS

Los secretos de la industria alimentaria

PÁGINA 34

ASOCIACIÓN AUTOBIOGRÁFICA

Diarios íntimos
y personales

PÁGINA 62

CONSEJOS QUE SALVAN VIDAS

Médicos de urgencias
nos los cuentan

PÁGINA 52

Te escribo desde el Ártico

PÁGINA 104

El secreto de Japón

PÁGINA 96



La forma más eficaz y económica
de refrescar su casa ¡al instante!

¡CONSUME UN
96%
MENOS QUE EL AIRE
ACONDICIONADO!

Enfriador Evaporativo INSTACHILL

ÉXITO EN
TV

AIRE FRÍO
Y PURO

¡NOVEDAD!
Exclusiva Tecnología Hydrocell
¡Máximo Ahorro de Energía!
Funciona con agua:
(Su función aniónica la mantendrá
libre de bacterias)

¡NO REQUIERE INSTALACIÓN!

- Depósito de 8,5 litros con función aniónica purificadora del agua
- Velocidad del aire: hasta 12 m/s
- Filtros lavables
- Consumo: 85W
- CA 220-240 V / 50 Hz
- Medidas: 90,8 cm x Ø 28 cm
- Garantía Internacional 3 años



Con todas las Garantías
Internacionales de Calidad



Aproveche ahora las **VENTAJAS** de la **FRIOFERTA**

- ✓ No pague hasta dentro de 2 meses
- ✓ Entrega en 48h
- ✓ Envío gratis a domicilio
- ✓ 15 días de examen sin compromiso
- ✓ 100% Garantía de Satisfacción
- ✓ Más de un 30% de DESCUENTO:

Antes ~~480€~~ ahora 330€ (33 mensualidades de sólo 10€ sin intereses)

¡REGALO
SORPRESA!



902 107 902

GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



EY00

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

El modelo japonés

LLEGAMOS A julio, el mes en el que algunas afortunadas personas empiezan a salir de vacaciones, y con un poco de suerte, a viajar a destinos exóticos. Uno de ellos, en mi cuenta de pendientes, podría ser Japón.

Este mes hablamos del modelo japonés, aquel en el que los trenes circulan con puntualidad y la gente es extremadamente cívica y respetuosa. Con sus luces y sus sombras, como cualquier organización creada por seres humanos, deberíamos echar un vistazo a la sociedad nipona. No te pierdas “El modelo japonés”, en la página 96.

Llegamos también al verano con la mirada puesta en los accidentes que suelen ocurrir en nuestro entorno cuando más relajados estamos. Hemos consultado a

médicos de urgencias y nos han dado varias recomendaciones a tener en cuenta, dada su experiencia en accidentes y percances. No te las pierdas en “Seis consejos de los médicos de urgencias”, página 52.

Destapamos también los entresijos de la industria de la alimentación de nuestras mascotas (página 34) y hablamos de una curiosa asociación francesa en la que se recogen y recopilan los diarios personales de personas anónimas. Relatos de vida, y “una inmersión total en la psique humana”, como lo define uno de sus miembros. No te pierdas “Diarios escritos desde el corazón”, en la página 62.

No dejamos de recordar nuestros Clásicos Reader’s Digest, ni olvidamos el humor, la información sobre salud y las entrevistas, como la de este mes con el arquitecto italiano

Renzo Piano, que diseñó el Centro de Arte Botín de Santander.

¡Feliz mes de julio y feliz lectura! 💎

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es

CONTENIDOS

Artículos

34

EN PORTADA

ALIMENTACIÓN DE MASCOTAS

Los secretos de este potente sector.

42

DRAMA

Sin control

Un coche acelerado sin control.

52

SALUD

Los médicos de urgencias hablan

Sus mejores consejos.

58

SONRÍE

Viajar en avión

Debería haber un manual de modales.

62

INSPIRACIÓN

Diarios del corazón

Una asociación recoge diarios personales.

68

FOTOGRAFÍA

La atracción del agua

La atracción humana por el líquido elemento.

74

CLÁSICOS RD

Mi verano con una foca

¿Aprendería la cría de foca a vivir entre humanos?

82

TEST

¿Qué vacaciones prefieres?

Te descubrimos el tipo de viajero que eres.

86

INSPIRACIÓN

Bailando en la madurez

Lo que me enseñó mi nueva afición.

90

INSPIRACIÓN

Yo no estaría aquí

El encuentro entre un receptor y su donante.

CUBIERTA:

ADOBE STOCK/AIPHOTO

96

VIAJES

El modelo japonés

Te mostramos la vida cotidiana en Japón.

104

LECTURA EXTRA

Desde el Ártico

El archipiélago noruego más allá del círculo polar.



Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 **El Tour de Francia**

TODO LO BUENO

9 **Escrito en la arena**

HÉROES

10 **“¡No con nosotras!”**
Evitaron una estafa telefónica.

14 **Termina esta frase**
Si pudiera ver el futuro...

16 **Cartas**
Tú lo dices.

Salud

BIENESTAR
CUERPO & MENTE

17 **Combatir el calor**

20 **Noticias médicas**

El arte de vivir

COCINA

23 **Salmorejo**

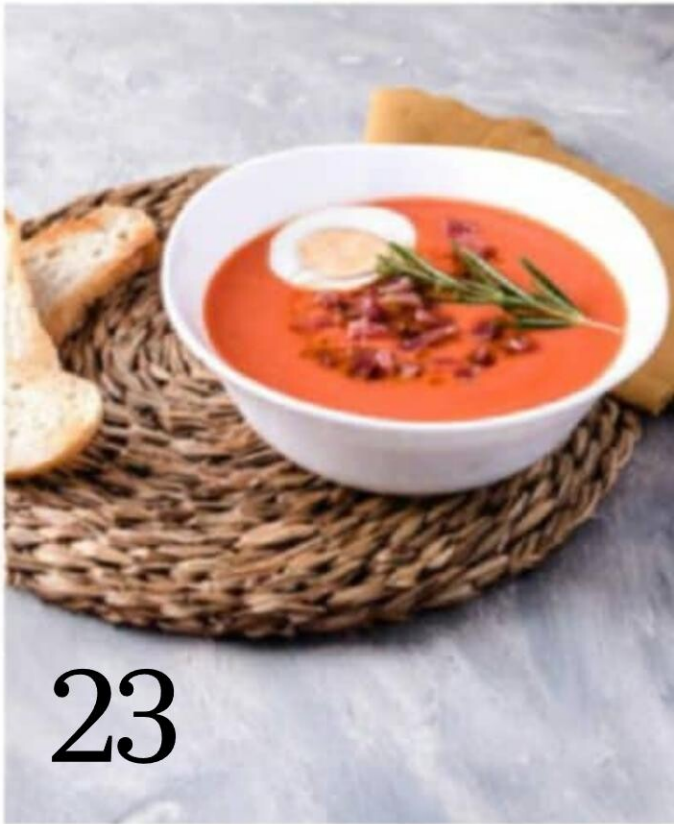
13 COSAS

26 **Fiestas y ferias**

29 **Citas citables**

FOCO

30 **Renzo Piano**



23

Humor

22

La risa, remedio infalible

61

Así es la vida

95

Gajes del oficio



96

Pasatiempos

120 **Rompecabezas**

122 **Soluciones**

123 **Trivial**

125 **Vocabulario**

127 **Próximo mes**

128 **Última risa**



© GETTY IMAGES/DARIO BELINGHERI

MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →



...DE OTRA MANERA

Una de las ascensiones más famosas del Tour de Francia es la del Col du Galibier, a 2.642 metros de altitud. El año pasado, formó parte de la cuarta etapa de la que posiblemente sea la carrera ciclista más famosa del mundo. El 2 de julio, la ruta de 139,6 kilómetros entre Pinerolo (Italia) y Valloire (Francia) llevó a los ciclistas a atravesar ventisqueros más altos que una persona, entre otras cosas. Puede que el frío fuera bienvenido. En otros tramos de la ruta, el agua de la botella ayudaba a refrescarse.



Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid

**Reader's Digest se publica
en más de 30 países.**

© 2025 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52
(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidente y director ejecutivo

Stephen Colvin

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

@SeleccionesRd



Escrito en la arena

DAR VUELTAS EN círculos es algo bueno en las playas de Bandon, Oregón (Estados Unidos). Cuando baja la marea, el artista Denny Dyke y una docena de voluntarios invitan a pasear por laberínticos senderos que dibujan en la arena y que duran hasta que sube de nuevo la marea y los borra. Para muchos, es una experiencia meditativa. Un visitante dijo a *CBS News*: “Nos recuerda que todo es bastante temporal. Creo que ese es el mensaje: vive el presente y deja que suceda lo que tenga que suceder”.

**Marianne Lübke
con sus vecinas
Theresa Görig y
Nadine Zimmer
(de izquierda a
derecha).**





HÉROES

*Marianne Lübke logró engañar
a unos estafadores telefónicos
con ayuda de dos vecinas*

No con nosotras

Annette Lübbers

MARIANNE LÜBKE TIENE dificultades para andar. Sin embargo, esta mujer de 73 años no ha perdido el sentido del humor, y también tiene una mente muy despierta. Esta alemana, profesora jubilada, ya había sido objeto de estafas en dos ocasiones. Cuando intentaron engañarla por segunda vez se juró a sí misma: “La próxima vez los pillaré”.

El 18 de julio de 2024 llegó ese momento. Hacia las 14:30 horas, Lübke estaba sentada en el patio trasero de su casa disfrutando del sol. A pocos metros, dos de sus vecinas, Theresa Görig y Nadine Zimmer, también se habían puesto cómodas. De repente, sonó el teléfono fijo de Lübke. “¿Dígame?”

Una voz femenina sollozaba al teléfono: “Mamá, mamá. Me ha pasado algo horrible”.

“Espera, niña”, pensó Marianne Lübke, que no tiene ninguna hija. Cogió su móvil y marcó el número de la unidad de delitos económicos. Tras la última llamada fraudulenta, había mantenido una larga conversación con uno de los agentes. Al mismo tiempo, hizo un gesto a sus dos vecinas para que se acercaran. Con un gesto les indicó que guardaran silencio. Theresa cogió el móvil.

Nadine pulsó el botón de grabar en el suyo y lo dejó junto al de Lübke. Luego, ambas se escondieron entre los coches.

Mientras tanto, la supuesta hija había transferido la llamada fija a un supuesto comisario jefe. “¿Cómo se llama su hija?”, pregunta él.

“Marlene. ¡Está con ustedes!”

“¿Cuándo nació su hija?”

“Basta ya. Tienen sus documentos, así que ya lo saben”, respondió Lübke indignada.

“Su hija se ha saltado un semáforo en rojo y ha atropellado a una madre con

La mujer amenazó con que si la madre, supuestamente herida de gravedad, también fallecía, la fianza ya no serviría. Lübke se inventó detalles, gimió, se quejó y fingió estar confundida. Podían ofrecer unos 2.500 euros en efectivo. “Al fin y al cabo, es un comienzo”, dice. “Ah, sí, también tengo un anillo de gran valor. Y un collar de oro con un colgante. Solo eso ya cuesta 2.500 euros. Pero se lo había prometido a mi sobrina”. Luego se le ocurrió un collar de perlas y un reloj de bolsillo con carillón, heredado de su bisabuelo.

MARIANNE EXIGIÓ UN RECIBO FIRMADO POR LOS SUPUESTOS OBJETOS DE VALOR.

un niño pequeño en bicicleta. Están operando a la madre. El niño ha muerto”.

“¡Dios mío! ¿qué va a ser de nosotros?”, preguntó la anciana fingiendo. “¿En qué calle ha ocurrido?”

“Eso ya no importa, su hija ha amenazado con quitarse la vida”.

Entonces, un supuesto fiscal se hizo cargo de la conversación diciendo: “Con una fianza de 68.000 euros podría evitar la prisión preventiva”.

“¿Perdón? Eso es increíble. Por el amor de Dios. No tengo tanto dinero en casa. Estoy segura de que usted tampoco”.

“¿Qué objetos de valor tiene? Lo único que puedo hacer es intentar convencer al juez”.

El falso funcionario seguía sin estar satisfecho: “¿Tiene más relojes? Los dientes de oro también valen”.

Le dijeron a la anciana que fuera a la cocina: “Seguro que tiene una báscula de cocina. Pese las piezas doradas”.

La conversación duró casi dos horas. Su vecina Theresa se asomaba de vez en cuando entre los coches del patio trasero, escuchaba y mantenía informada a la policía.

Al final, Marianne se mostró dispuesta a entregar sus supuestos objetos de valor a un mensajero. Pero primero había que encontrar a una persona de confianza, le dijeron al otro lado del teléfono. Y añadieron que por desgracia, no había nadie disponible en el juzgado competente.



Marianne Lübke metió objetos sin valor en la bolsa del supuesto botín.

Y como por arte de magia surge un tal señor Stern que iba a pasarse por allí enseguida. A continuación, la falsa fiscal colgó el teléfono.

Lübke lo tenía claro: primero, el mensajero vería si había alguien sospechoso en los alrededores. Y efectivamente, un joven pasó, echó un vistazo rápido y siguió andando. Acto seguido, el teléfono fijo volvió a sonar.

“¿Está sola?”, preguntó el falso fiscal con recelo.

“Sí, solo ha venido un repartidor”, respondió Marianne, explicando la presencia de Theresa en el patio. A continuación, entró en su casa, cogió una piedra, una vela y un estuche de gafas, los metió en una bolsa de algodón y la ató con un nudo. No quería que el cobrador se diera cuenta de que le habían engañado nada más llegar a la puerta.

Sonó el timbre. Un hombre que se hacía llamar señor Stern estaba delante de la puerta y quería la bolsa. Marianne Lübke le pidió un recibo. Y él garabateó algo apresuradamente.

“Esto no es una firma”.

El hombre volvió a firmar, molesto. Luego se marchó. Su vecina Theresa lo siguió discretamente. Seguía hablando por teléfono con la policía: “Tienen que venir inmediatamente, el hombre ya está en la calle principal”.

Poco después, un Passat plateado con agentes vestidos de civil entró en la calle. A continuación, se oyó el clic de las esposas.

Marianne Lübke sigue indignada por esta repugnante estafa: “La gente se altera tanto con estas llamadas que no es capaz de pensar con claridad”. Y espera que la policía atrape no solo al cobrador, sino también a los autores intelectuales. Una unidad especial está analizando sus grabaciones de audio. 📞

TERMINA ESTA FRASE

Si pudiera ver el futuro, la única cosa que me gustaría saber es...

Los resultados de todos los finales de copa de los próximos 30 años.

GUY
Bélgica

¿Acertaré si apuesto todo al número 12 en la ruleta del casino?

DANIÈLE LAFFITE
Francia

¿Se habrá encontrado la cura para el cáncer?

ANGELINA
MATAFOME SILVA
Portugal

Si mis nietos son felices.

GLORIA MOON
México

Que mis hijos estén bien.

ANA CHENA
España

Si habrán acabado todas las guerras.

JOHANNA
Chile

Si mi amado país habrá podido escapar de este gobierno y habrá renacido como el ave fénix.

FANNY GUANIPA
Venezuela

(MAPA) SHUTTERSTOCK

Si Putin
pagará
finalmente
por todo lo que
ha hecho.

SUSANNA HAKALA
Finlandia

Cuánto va a
sobrevivir la
humanidad.

PAUL
Países Bajos

Si será posible la
teletransportación
(como Scotty en
Star Trek).

ANNIE
Alemania

¿Tendré el
aspecto que
tenía mi madre
con 80 años?

ANNIE FUNG
Singapur

Si la
humanidad
algún día
tendrá un
encuentro con
alienígenas.

NATHALIE
Austria

¿Habrán
aprendido la
lección los
escépticos del
calentamiento
global?

ALVIN SANTOS
Filipinas

Si
verdaderamente
hay vida después
de la muerte.

JOHANNA
Suiza

Cuántas de
las viejas
costumbres
volverán.

PIERRE NORRIS
Nueva Zelanda

Si
aprenderán
los perros
a hablar.

MARIE LOGAN
Australia

CARTAS



Increíble naturaleza

Me gustó mucho “Cómo cura la naturaleza”, de junio. ¡Qué sabia es la naturaleza! Hace muchos años, en la década de los 60, tuve una experiencia única: estar en el lugar y en el momento oportuno. Estaba yo solo de madrugada al lado de la

pequeña catarata del río Campo, en la frontera con el Camerún. A pocos kilómetros de la desembocadura, la marea llegaba hasta ella y se producía un estancamiento. Los nativos me habían dicho que podría ver allí hipopótamos. De repente, vi a unos cien metros un tronco de una orilla a otra. ¿Tronco? ¡Imposible! El ancho del río sería de medio kilómetro. Miré con los prismáticos y... ¡asombroso! Hormigas en cuatro capas apresurándose a cruzar el río estático. La fila de abajo inmóviles como muertas sobre la superficie inmóvil. Las otras filas avanzando con frenesí. Estaba atónito mirando con los prismáticos cuando vi que desde la orilla camerunense iba disminuyendo la masa de hormigas a gran velocidad. Las hormigas base remontaban vivarachas, y lo que me pareció un tronco, fue desapareciendo hasta la otra orilla. La Marabunta ordenada. Qué emoción me embargó. Increíble, ¿no?

— FERNANDO MARTORELL, *España*

SALUD

Reader's Digest

BIENESTAR CUERPO & MENTE

Combatir el calor

Mantenerse fresco cuando sube la temperatura

Beth Weinhouse

QUIZÁS SEAS UNA de esas personas que se quita el jersey cuando todos los demás se quejan de que hace frío. O quizás seas de los que se ponen un jersey cuando los demás dicen que hace calor. La cuestión es que no existe una temperatura única cómoda para todo el mundo.

“La temperatura a la que las personas comienzan a sentirse incómodas es realmente individual y variable”, afirma S. Tony Wolf, doctor y profesor adjunto del Departamento de Kinesiólogía de la Universidad de Georgia. De hecho, nuestra percepción del calor y el frío no solo depende de la tempera-

tura, sino de factores como la humedad y la circulación del aire. Además, la combinación de factores únicos de cada persona, como la edad, el sexo, la masa corporal, las afecciones médicas y los medicamentos, influye en cómo percibimos la temperatura.

Con el tiempo, las personas pueden aclimatarse a temperaturas más altas (o más bajas). Los que vivimos en zonas con estaciones podemos sentirnos más cómodos con el calor al final del verano que al principio.

PRUEBA LA SOLUCIÓN DEL EJÉRCITO PARA REFRESCARTE RÁPIDAMENTE.

“Pero hay personas que viven en climas cálidos y nunca se adaptan realmente porque nunca salen al aire libre”, afirma Robert Kenefick, doctor, profesor y catedrático de Ciencias Biomédicas y Nutricionales de la Universidad de Massachusetts, en Lowell. “Pasan de una casa con aire acondicionado a un coche con aire acondicionado y a una oficina con aire acondicionado”.

Acostumbrados o no, en algún momento, especialmente en verano, muchos sentiremos un calor incómodo. La mayoría de las veces, el problema es solo de comodidad. Afortunadamente, hay muchas cosas que podemos hacer para mantenernos cómodos a pesar del calor.

♦ Bebe mucho agua. “El sudor es la forma en que regulamos el calor”, afirma Kenefick. “Y cuando sudamos, nos deshidratamos. Beber agua fresca o líquidos con electrolitos [como las bebidas deportivas] ayuda”. Una forma de saber si estás deshidratado es comprobar el color de la orina. Debe ser clara, pálida o pajiza. Si es más oscura, estás deshidratado.

♦ Cambia tu rutina de ejercicio para minimizar tu exposición a las altas temperaturas. “Sal más temprano, cuando hace menos calor”, aconseja Wolf, “o más tarde, por la noche. Y trata de permanecer a la sombra”.

♦ Elige ropa ligera, de tejidos ligeros, colores claros y holgada, que permite una mejor circulación del aire y ayuda a mantenerte fresco. La ropa deportiva fabricada con tejidos que permiten que el sudor se evapore, también es una buena opción.

♦ Mantén las ventanas con persianas, cortinas o estores. Piensa en cómo se calienta un coche con las ventanas cerradas cuando se deja al sol: es lo que se conoce como efecto invernadero. Lo mismo puede ocurrir en casa si las ventanas sin tapar atrapan la luz solar y el calor en el interior.

♦ Utiliza ventiladores para mantener el aire en constante circulación en el interior. “Los ventiladores mueven el aire por todo el cuerpo y evaporan el sudor”, explica Kenefick.

♦ Ten a mano una botella con atomizador. Rociarte con agua fresca o fría y luego sentarte o ponerte cerca de un



ventilador puede ayudar a tu cuerpo a evaporar el sudor y disipar el calor a través de la piel. Si tienes mucho calor, date una ducha fría. “Cuanto más enfríes la superficie de tu cuerpo, mejor te sentirás”, dice Wolf.

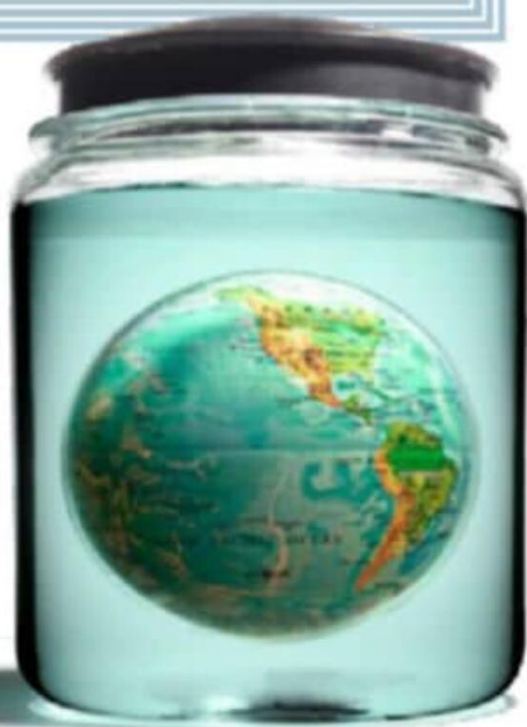
Además, hay un par de ideas creativas que puedes probar.

♦ Kenefick, que ha trabajado para el ejército de Estados Unidos, explica que le pidieron que desarrollara un mecanismo de refrigeración sobre el terreno que no consumiera energía. “El ejército quería una forma de refrescar al aire libre bajo el calor, como durante los ejercicios de entrenamiento”, dice. La solución fue que los soldados sumergieran las manos y los brazos hasta los codos en agua fría

o helada. “Esta zona del cuerpo tiene muchos vasos sanguíneos y superficie, por lo que enfriarla es una forma rápida de eliminar calor”.

♦ Ve una película que se desarrolle en un entorno frío, como *Frozen* o *Doctor Zhivago*. ¿Te parece una tontería? El contagio de la temperatura es el fenómeno por el cual uno siente más frío cuando ve a alguien que está pasando frío. Un estudio descubrió que cuando se veía un vídeo de actores metiendo las manos en agua fría, la temperatura de sus propias manos bajaba ligeramente. Los expertos dudan de que la temperatura corporal central pueda verse realmente afectada de esta manera, pero el poder de la sugestión podría aliviar. ❖

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**
Beth Weinhouse



¿CON GAS O SIN GAS?

Si estás intentando perder peso, beber agua carbonatada podría ayudar. Una nueva investigación japonesa sugiere que el agua carbonatada puede ayudar a promover la pérdida de peso reduciendo los niveles de glucosa en sangre y ayudando a mantener estables los niveles de azúcar en sangre. Sin grandes picos o bajadas de azúcar en sangre, el cuerpo puede quemar grasa con más eficacia. Aunque los científicos afirman que por sí sola es poco probable que provoque una pérdida de peso significativa, todo ayuda.

Cuidado con los auriculares

Aunque los auriculares con cancelación de ruido son estupendos para la concentración y la relajación, llevarlos demasiado tiempo a un volumen alto puede forzar tus oídos y causar daños auditivos a largo plazo. “Escuchar a un volumen del 80% durante un máximo de 90 minutos seguidos es la norma general”, dice Sharon Sandridge, doctora en audiología y personal emérito de la Clínica Cleveland. Señala que si alguien que está a un brazo de distancia puede oír tu música, o si tienes que levantar la voz para hablar mientras escuchas, el volumen es demasiado alto. Los auriculares pueden favorecer la proliferación de bacterias, señala Katie Dease, doctora en audiología de la Clínica Mayo, lo que puede provocar infecciones como la otitis externa. Tanto los auriculares como los cascos acumulan sudor, células de la piel y sebo, así que límpialos regularmente con toallitas con alcohol.

Los sensores ayudan frente a las fracturas

Unos diminutos sensores implantables desarrollados en la Universidad de Oregón podrían ayudar a que los huesos rotos se curen en semanas en lugar de meses. En estudios con animales, los sensores proporcionaron información en tiempo real sobre cómo se estaban curando los huesos.

La recuperación de lesiones como fracturas puede ralentizarse con demasiado ejercicio o con demasiado poco, por lo que los científicos comprobaron cómo los distintos tipos e intensidades de ejercicio ayudaban a repararlas. Los investigadores están modificando los sensores —incluido un monitor portátil— para comprobar cómo pueden mejorar la curación en humanos.

Nueva terapia para el lupus

El lupus (también llamado LES-lupus eritematoso sistémico) es una enfermedad autoinmune que hace que el sistema inmunitario del cuerpo ataque a sus propios órganos y células. Los síntomas pueden incluir fatiga, dolor articular y problemas en la piel, los riñones y los pulmones. A menudo, los pacientes

deben tomar medicación de por vida para mantener los síntomas bajo control. Ahora, una nueva terapia inmunitaria, que ya ha demostrado ser prometedora en el tratamiento de muchos tipos de cáncer, también lo es para tratar el lupus. En la terapia celular CAR-T, las células T inmunitarias de un paciente se modifican genéticamente para combatir las células B inmunitarias que atacan al organismo. En los primeros ensayos clínicos realizados en la Universidad de California, Davis, y en otras instituciones de todo el mundo, se observó que una única infusión de las células modificadas reducía, y a veces incluso eliminaba, la necesidad de medicación adicional en algunos pacientes. Se necesitan más ensayos, pero se tiene la esperanza de que se convierta en un gran avance.

Zanahorias para la diabetes

Investigadores de la Universidad del Sur de Dinamarca descubrieron que dos compuestos de las zanahorias actúan alterando las bacterias intestinales de un modo que ayuda a regular el azúcar en sangre. En estudios con animales, los ratones que comieron zanahorias mostraron un aumento de estas bacterias intestinales buenas. Los investigadores esperan realizar pronto ensayos en humanos... y que algún día las zanahorias se consideren un tratamiento barato y no farmacológico de la diabetes. 



LA RISA

REMEDIO *Infalible*



“Y aquí tendrás que clasificar todas y cada una de las fotos digitales que hayas hecho”.

Nora, fotógrafa profesional, lleva algunas de sus fotos a una fiesta. Después de cenar, la anfitriona le dice:

—Vaya, son increíbles. Debes de tener una cámara estupenda.

Ofendida por la idea de que su talento reside en la cámara, responde:

—Gracias. La cena estaba deliciosa. Debes de tener unas ollas estupendas.

—BLOGSPOT.COM

Un joven finalmente encuentra el amor y decide presentárselo a su adorada madre con una broma: lleva a

casa a tres mujeres y le pide adivinar cuál es su prometida.

—La pelirroja—, dice su madre.

—¿Cómo lo has sabido?— pregunta él.

—Es la que no me gusta.

—GARY KATZ,
Estados Unidos

COCINA



Salmorejo

Este “primo” del gazpacho es mucho más que una nutritiva y sabrosa crema fría.

Mercedes Domínguez

COMO OCURRE con otras recetas que en la actualidad se consideran un manjar, el salmorejo tiene un origen humilde —almuerzo de jornaleros—, pero hoy en día grandes chefs internacionales experimentan con nuevas versiones que otorgan gran versatilidad al plato. Es fácil de preparar, barato y repleto de bondades nutricionales, pues aporta vitamina C, potasio, ácido fólico, carotenoides y antioxidantes como el licopeno.

Además, es un plato cardiosaludable gracias a uno de sus ingredientes estrella: el aceite de oliva. Para hacerlo un alimento aún más completo, es común acompañarlo con un huevo cocido picado y lascas o tacos de jamón ibérico.

El majado de los alimentos duros para hacerlos más digeribles se practicaba ya en el Neolítico. Los romanos añadían vinagre al *mortarium* para mezclarlo con pan y sal, dando origen a la “mazamorra”, antepasada del salmorejo. A comienzos del siglo XVIII encontramos la primera alusión escrita al plato en el *Diccionario de autoridades*, aunque se trataba más bien de una salsa avinagrada que acompañaba a los guisos de conejo. El salmorejo actual se popularizó a finales del siglo XIX en entornos rurales de Andalucía y se diferencia del gazpacho, aparte de por los ingredientes, por su textura, fruto de una emulsión y no de una mezcla de hortalizas, como en el caso del gazpacho.

Esa textura fina y cremosa, resultante de majar el pan con el aceite, se tornó rojiza con la incorporación del tomate, que llegó a Europa desde América del Sur y empezó a ser aceptado y utilizado como alimento.

El interés por esta receta no ha dejado de crecer, ya que los robots de cocina han facilitado su elaboración y la pasteurización ha popularizado su consumo. En la actualidad, se prepara con ingredientes muy variados, como el aguacate, la remolacha, la zanahoria o las setas, e incluso hay una versión muy peculiar con tinta de calamar. Esta diversidad no entra en conflicto con la tradición, sino que responde a la constante evolución gastronómica. Para preservar esta herencia, las autoridades de Córdoba impulsan iniciativas con la pretensión de que este emblema de la ciudad andaluza sea declarado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. 

Preparación

1. Disponer el pan cortado en trozos en un recipiente hondo.
2. Cocer los huevos, pelarlos y reservarlos hasta el momento de servir.
3. Lavar los tomates, retirarles el pedúnculo, trocearlos y añadirlos sobre el pan, dejando que se impregne de su jugo.
4. Pelar el ajo, quitar el germen central y agregarlo al recipiente junto con la sal.

5. Por último, incorporar el aceite y triturar todo hasta que emulsione.
6. Rectificar de sal y, si se desea, añadir vinagre al gusto. Para obtener una textura más fina se puede colar. Dejar enfriar en el frigorífico.
7. Servir el salmorejo en cuencos individuales y espolvorear por encima huevo cocido picado y jamón serrano en tacos o en lascas.

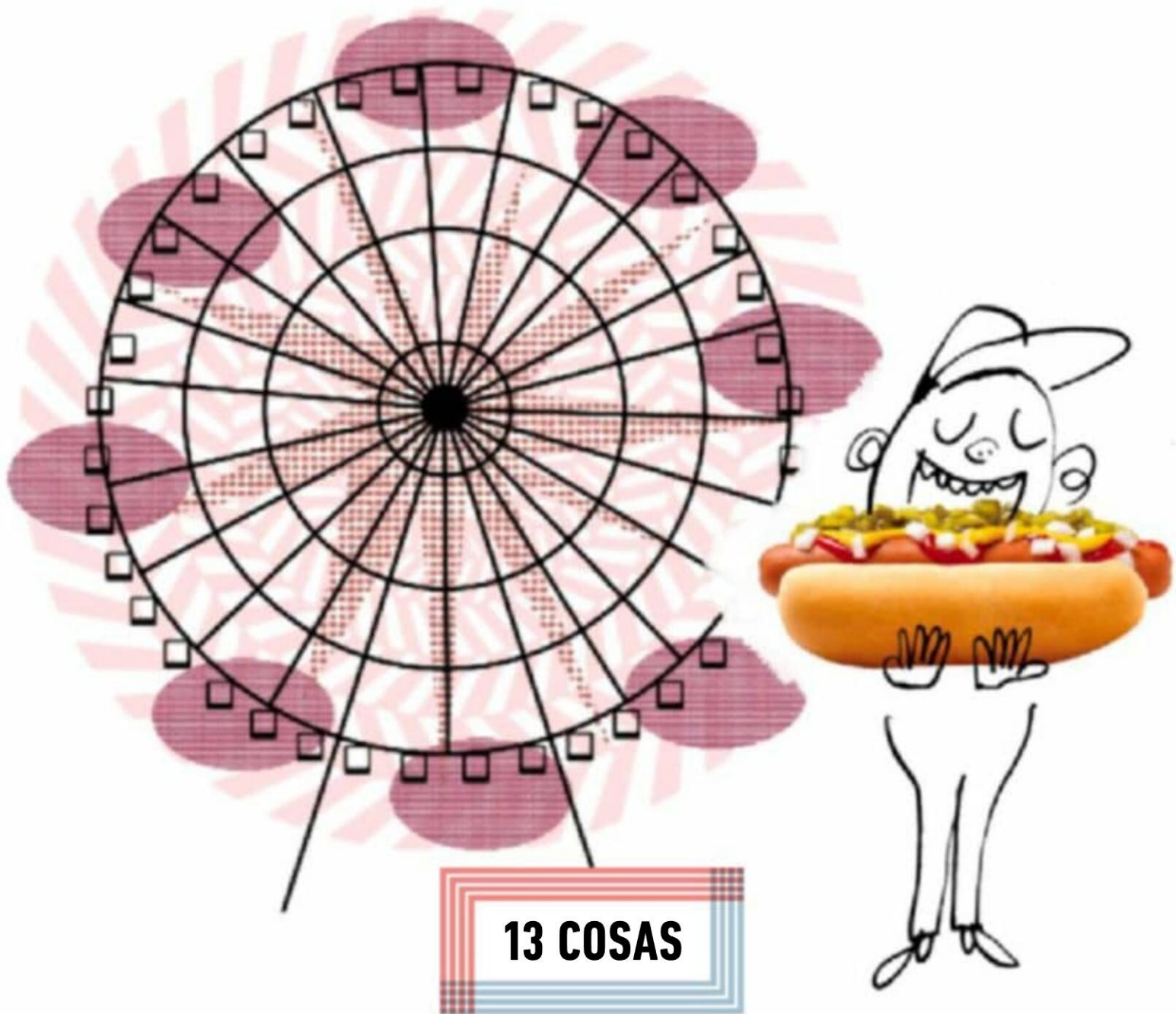


Ingredientes

4 PERSONAS

TIEMPO: 15 MINUTOS

- 1 kg de tomates bien maduros
- 200 g de pan de miga blanca y compacta (tipo candeal)
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
 - 1 diente de ajo
 - 10 g de sal
- Vinagre de vino blanco o de manzana (opcional)
 - 150 g de jamón serrano (preferiblemente ibérico)
 - 2 huevos



Fiestas, ferias y eventos

Jill Godsey/Redacción

1 EN ESPAÑA no vas a aburrirte: hay tantas fiestas durante el año que siempre hay una en el calendario, sobre todo cuando llega el verano. Puedes elegir entre las más de 250 fiestas populares que encontrarás en el Portal Oficial de Turismo de España (spain.info), dividido por comunidades autónomas y provincias.

2 TODO EMPIEZA con las celebraciones de Navidad y las cabalgatas de los Reyes Magos el 5

de enero. En febrero los Carnavales: los más famosos los de Cádiz y Santa Cruz de Tenerife; en marzo las esculturas de cartón arden en las Fallas de Valencia, alrededor de abril la solemnidad de la Semana Santa y la alegría de la Feria de Abril y ya en verano las Hogueras de San Juan, los encierros de San Fermín o la Tomatina.

3 LA COMUNIDAD autónoma española con mayor número de fiestas declaradas de Interés

Turístico Nacional, según el Ministerio de Industria y Turismo, es la valenciana, con 28, seguidas de Castilla y León, con 18, Castilla-La Mancha, con 15 y Andalucía con 12.

4 LA CATEGORÍA de Fiesta de Interés Turístico Nacional o Internacional es una denominación honorífica otorgada a fiestas o acontecimientos que se celebran en España y que ofrecen interés turístico. Para su concesión se tiene en cuenta su antigüedad, continuidad en el tiempo, arraigo y participación ciudadana, así como la originalidad y diversidad de los actos y las acciones promocionales.

5 EN ESTADOS Unidos, las atracciones acompañan a las ferias agrícolas. Las norias son un elemento básico de las ferias estatales, y la Feria Estatal de Texas afirma tener la más alta: la Texas Star, a más de 64 metros, 16 metros menos que la primera noria que debutó en la feria mundial de Chicago de 1893. Se pagaba 50 céntimos por un viaje de 20 minutos, durante el cual la noria daba dos vueltas. Aquella primera noria pretendía rivalizar con la atracción principal de la feria mundial anterior: la Torre Eiffel.

6 SI HABLAMOS de ferias de exposiciones, España es una tierra rica en eventos. Los principales recintos feriales son Ifema, en

Madrid, con más de 240.000 metros cuadrados que acogen más de 700 ferias, congresos y eventos de ocio al año, seguido de la Fira Barcelona, con más de 270 eventos al año en sus casi 400.000 metros cuadrados o la Feria Valencia, con 23.000 metros cuadrados, y la de mayor antigüedad, con más de un siglo de vida. Destaca también la Feria de Zaragoza o el Bilbao Exhibition Centre.

7 LOS MAYORES eventos internacionales en España son la Feria Internacional del Turismo (Fitur) que, junto a la Mercedes Fashion Week o la feria de arte contemporáneo ARCO se celebran en Ifema. Por su parte, la Fira Barcelona acoge el mayor evento tecnológico con el Barcelona Mobile World Congress, el Salón del Manga o Alimentaria.

8 EN LAS ferias norteamericanas abundan las competiciones. En la Feria Estatal de Alaska, cada año compiten por las verduras más grandes. El vecino de Alaska Scott Robb batió tres récords Guinness por haber cultivado el nabo más grande (17,7 kilos), la col rizada más pesada (47,5 kilos) y la col más pesada (62,5 kilos).

9 EN ESTADOS Unidos, los asistentes a las ferias pueden ver a estrellas emergentes del espectáculo. Christina Aguilera actuó en las ferias estatales de Dakota del

Norte y Minnesota en 2000, el mismo año en que ganó un Grammy a la mejor artista revelación. Taylor Swift cantó en ferias de Minnesota, Nueva York y Dakota del Norte en 2007, 2008 y 2009, cuando su fama estaba en ascenso. Y el mismísimo Elvis Presley, subió al escenario de la Feria Estatal de Texas en 1956.

10 LAS FIESTAS populares españolas más conocidas en el extranjero son los Sanfermines de Pamplona, este mes de julio, conocidas mundialmente gracias a Ernest Hemingway y su novela *Fiesta*; seguidas de Las Fallas de Valencia, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, junto a las Fiestas de Moros y Cristianos de Alcoy, en Alicante; la Feria de Abril de Sevilla o los Carnavales de Cádiz y Tenerife.

11 LA EXTRAÑA tradición de las esculturas de mantequilla en Estados Unidos empezó en la Feria Estatal de Ohio de 1903 como forma de promocionar la industria láctea. Aunque las formas tradicionales son las vacas y terneros, otras esculturas son la Campana de la Libertad, Darth Vader y el señor del Monopoly. ¿Qué pasa después con toda esa mantequilla? Una parte se recicla. En la Feria del Estado de Nueva York, cientos de kilos van a una granja local y se convierten en energía suficiente para alimentar la granja y más de 300 hogares.

12 EN ESPAÑA, más que mantequilla nos da por tirar tomates, vino, o incluso pintura. Algunas extravagantes tradiciones en nuestras fiestas populares son la Tomatina, en la valenciana ciudad de Buñol, donde el último miércoles de cada mes de agosto tiene lugar una batalla con más de 120 toneladas de tomates como munición. En la Batalla del Vino de Haro, en La Rioja, como no podía ser menos, hasta 70.000 litros de vino se usan para el combate cada 29 de junio, mientras que en la fiesta del Cascamorra, en las ciudades granadinas de Guadix y Baza, los vecinos lanzan pintura negra a un bufón que supuestamente intenta robar la virgen de la Piedad de Baza.

13 PODEMOS AGRADECER a las ferias internacionales muchas primicias notables. Alexander Graham Bell hizo debutar el teléfono en la feria internacional de Filadelfia de 1876. En otro lugar del recinto ferial, Henry J. Heinz sirvió sus primeros botes de ketchup. La cremallera y el lavavajillas se estrenaron en la feria mundial de Chicago de 1893, y la televisión se emitió por primera vez en la feria mundial de Nueva York de 1939. Veremos qué innovaciones surgen de la Expo 2025, la última feria mundial, que se celebra hasta el 13 de octubre en Osaka, Japón. 🍀

CITAS CITABLES

**Apunta a las
estrellas. No
apuntes a mí.
Apunta más allá
de mí.**

—**Rihanna**, CANTANTE,
EN *E! NEWS*



Para vivir hay que dormir:
nuestro cerebro está haciendo
un montón de funciones.
No es perder el tiempo, es ganarlo.
Para vivir 90 años hay que dormir 30.

—**Ainhua Álvarez**,
PRESIDENTA DE LA SOCIEDAD
ESPAÑOLA DEL SUEÑO, EN *LA VOZ DE LA SALUD*



El artesano sabe
cómo trabajar.
El artista sabe
cuándo parar.

—**Ben Affleck**, ACTOR,
EN LA CUMBRE DELIVERING
ALPHA DE LA CNBC

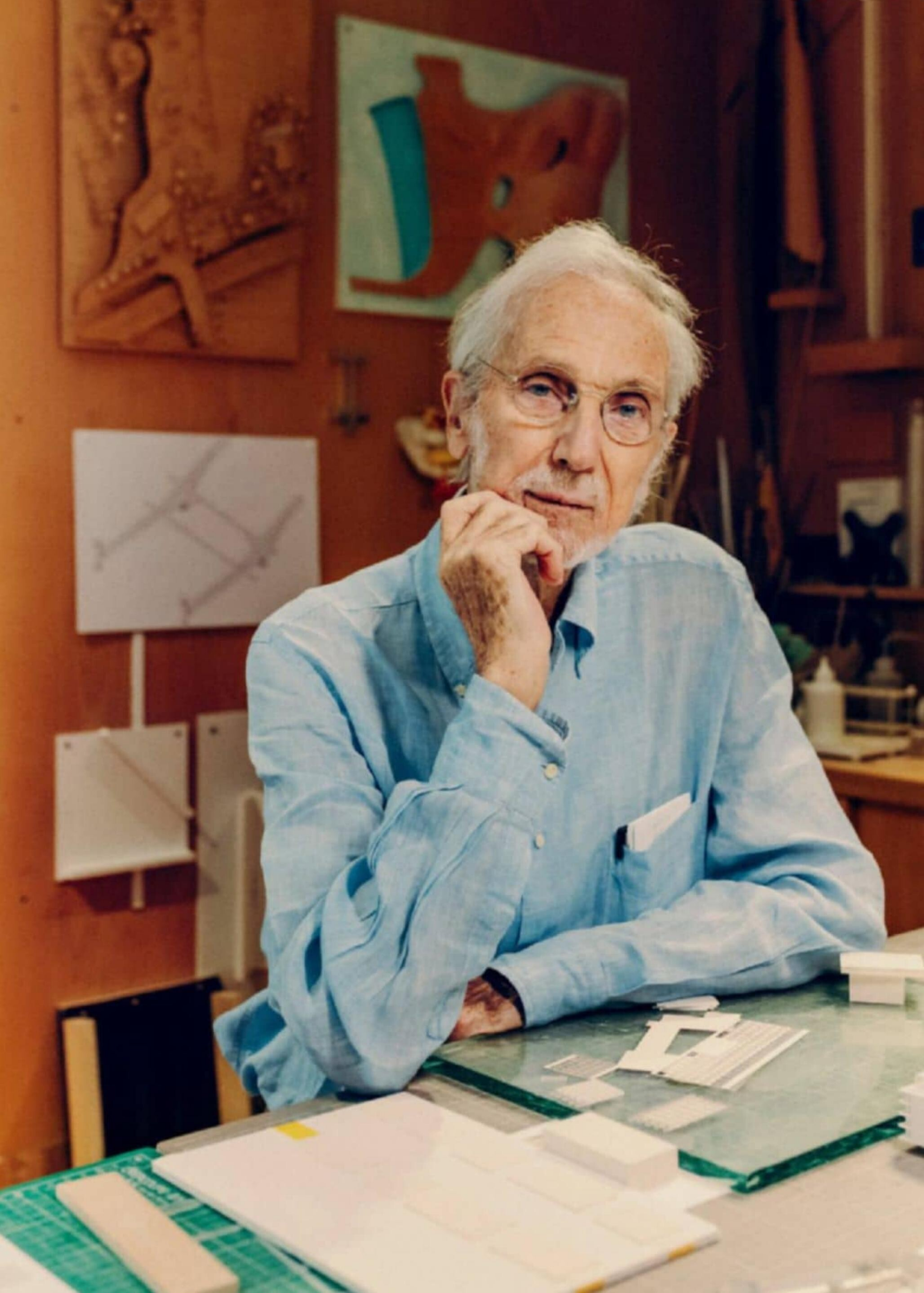
Uno más uno es
igual a tres. Todo lo
que puedes hacer
solo no va a ser tan
bueno como lo que
puedes hacer con
alguien a tu lado.

—**Erin Matson**,
ENTRENADORA DE HOCKEY
SOBRE HIERBA DE LA NCAA,
EN EL PODCAST *ON HER MARK*

**Lo que voy a decir no es
un dogma de fe, sino mi
opinión personal: me
gusta pensar que el
infierno está vacío.
Espero que así sea.**

—**Papa Francisco**, EN EL
PROGRAMA DE ENTREVISTAS
ITALIANO CHE TEMPO CHE FA





El arquitecto estrella Renzo Piano habla sobre el optimismo, el progreso y el arte de construir

El maestro de la ligereza

Anne Goebel y Laura Weißmüller

SI DESEAS VISITAR a Renzo Piano deberás tomar un funicular privado: su estudio, al oeste de Génova (Italia), se encuentra en lo alto, con vistas al Mediterráneo. El italiano, de 87 años, es uno de los últimos arquitectos estrella. Da la bienvenida con buen ánimo desde su gran escritorio. El ambiente: familiar y *molto italiano*. A través de la fachada de cristal, se vislumbra a lo lejos la costa de Portofino. Génova es su ciudad natal. Creció aquí como hijo de un empresario de la construcción.

PREGUNTA: *Italia era un país pobre después de la guerra, marcado por los bombardeos. ¿Cómo vivió la reconstrucción?*

RENZO PIANO: Esa experiencia me llevó a convertirme en optimista, y lo sigo siendo. Cuando terminó la guerra, yo tenía siete años, y cada semana se notaba que las cosas mejoraban. Obras por todas partes, todo más limpio, en casa la comida era cada vez mejor. Crecí con la convicción de que, con el tiempo, las cosas mejoran. Claro que no siempre es cierto, pero ese sentimiento nunca me ha abandonado, en ninguna etapa de mi vida.

¿Quiere decir que para usted, una buena arquitectura siempre significa progreso?

Si como arquitecto no estás convencido de que, con lo que haces, el mundo mejorará un poco, entonces deberías cambiar de profesión. Somos *builders*, constructores, y construir es un gesto de paz, de optimismo. Sobre todo cuando se crean espacios para muchas personas: hospitales, museos, bibliotecas, escuelas. Cada día, cientos de personas se reúnen en esos lugares.

La buena arquitectura ayuda a que la gente aprenda a convivir. Se dan cuenta de que comparten valores y de que la diversidad es maravillosa. Hay una frase famosa del príncipe Mishkin en *El idiota*, de Dostoiévski: “La belleza salvará al mundo.”

Cuando en 1970 diseñó el Centro Pompidou de París junto a Richard Rogers, ¿era consciente de que estaba creando un ícono?

No. Yo tenía 33 años y Richard, con 37, ya era un hombre hecho y derecho. Echo mucho de menos a Richard. Era cuatro años mayor que yo, pero estaba mucho más avanzado en todo. Fue un momento mágico cuando nos conocimos; unas horas después ya nos habíamos enamorado (profesionalmente). ¿Sabe por qué ganamos el concurso para el Centro Pompidou? Porque no queríamos ganar. Eso nos dio la libertad de hacer lo que queríamos.

También diseñó el edificio de uno de los periódicos más influyentes, el “New

RENZO PIANO

Nació en Génova en 1937 y estudió arquitectura en Milán. Su padre era empresario de la construcción. Ya con su primer edificio, el Centro Pompidou de París, que Piano diseñó a principios de los años 70 con el arquitecto Richard Rogers, el italiano revolucionó las ideas tradicionales sobre lo que debía ser un museo. Desde entonces, con su estudio, Piano ha diseñado prácticamente de todo, incluso un velero. Renzo Piano tiene cuatro hijos y vive con su segunda esposa, Milly, entre Génova, París y Nueva York.

York Times”. La construcción coincidió con un momento difícil.

Una experiencia maravillosa, pero también dramática. El edificio se construyó justo después del 11 de septiembre de 2001. Cuando ocurrieron los atentados, yo estaba en Nueva York con mi familia. Poco después, a Milly y a mí nos invitaron a una cena con el propietario del Times. Ya habíamos ganado el concurso, pero aún no habíamos comenzado a construir. Me miró y dijo: “Hemos decidido seguir adelante con la construcción.” En ese momento tan terrible, fue una decisión muy importante. Todos decían que nos tocaba construir una especie de fortaleza. Yo dije: tenemos que hacerlo aún más transparente. Cuando uno es visible, está más seguro.

El Centro Pompidou de París se asemeja a una gigantesca máquina de cristal.



¿Qué quiere decir?

Estoy convencido de que la transparencia protege a un edificio de los atentados terroristas. Se puede ver lo que ocurre fuera. Después del 11 de septiembre, todos pensaban en el aislamiento. Pero nuestro cliente dijo: queremos este diseño. Transparencia, nada de esconderse, nada de retirarse. Ahora el edificio coquetea con la luz.

¿Qué más le gustaría diseñar?

¡Todo! La arquitectura es mi trabajo y es mi alegría. Solo trabajar con todas estas personas [en su oficina], algunos llevan décadas conmigo. ¿Se lo imagina? Cuando cumplí 60 años, estaba

con mi esposa en Japón y visitamos el templo de Ise. En realidad, son dos templos: uno de ellos está vacío por dentro y se derriba y reconstruye cada 20 años. Hay una historia al respecto: cuando tienes 20 años, vas a Ise para aprender cómo se construye un templo. A los 40 ya eres lo suficientemente bueno como para construirlo. Y a los 60 enseñas a los jóvenes cómo hacerlo.

Eso es muy cierto. Cuando estuvimos allí, decidimos crear una fundación. La sede está justo en la costa, un lugar para jóvenes, con un archivo de nuestros proyectos, conferencias, talleres.

Quiero transmitir lo que significa para mí la arquitectura: el arte de construir. 🏠



**La arquitectura es el juego sabio, correcto y magnífico
de los volúmenes reunidos bajo la luz.**

LE CORBUSIER, ARQUITECTO SUIZO-FRANCÉS (1887–1965)

SECRETOS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA DE MASCOTAS

*Conoce a los 200 gatos y 200 perros
que ayudan a los investigadores a
descubrir cómo nutrir y agradar
a nuestras queridas mascotas.*

Vivian Ho
DE *The Guardian*



Florence Meowmalade llegó hasta mí en una fría noche de invierno del año pasado. La gata atigrada pelirroja, de un año, de hocico rosado, apareció en mi puerta en Londres después de viajar durante tres días en una furgoneta con 30 perros por toda Europa. Traía consigo un pasaporte europeo para mascotas y una tendencia a acurrucarse en cualquier regazo que se prestara a ello.

El bienestar de este pequeño animal llamado Florence, o Lady Meowmalade, dependía de mí. Y para mí su bienestar se convirtió en mi obsesión.

Durante el tiempo que vivió en las calles de Vaslui, en Rumanía, Florence perdió los dientes. Cuando llegó a mí, no le quedaba ninguno. Su madre de acogida, que la cuidó en Rumanía hasta que partió hacia Londres, me aseguró que aún tenía buen apetito y podía comer pienso. Y parecía gustarle. Llegó a casa con al menos un kilo de sobrepeso, y le oscilaba la barriga cada vez que trotaba hacia la habitación.

Pero me seguían preocupando sus pequeñas encías rosadas. Si tú no tuvieras dientes, me preguntaba, ¿disfrutarías comiendo bolitas duras y horneadas todas las comida? ¿O preferirías comida húmeda y suave como

la de los anuncios de alimentos para mascotas?

Antes, la mayoría de las mascotas se conformaban con poco más que las sobras de comida y lo que pudieran cazar o encontrar. Hoy en día, las cosas son diferentes. El amor que sentimos por nuestras mascotas, combinado con la disposición del capitalismo para explotar todos nuestros deseos y anhelos, significa que ahora ellas pueden comer mejor que nosotros. Como dueño de una mascota, el nivel de opciones de consumo puede ser abrumador. Términos como “completo” y “nutricionalmente equilibrado” saltan desde los envases de colores brillantes en los pasillos del supermercado. En los anuncios, perros vigorosos corren a cámara lenta hacia un cuenco donde cae una cascada de bolas de pienso. Nuestras mascotas son mucho más que animales para nosotros, y la industria mundial de alimentos para mascotas, valorada en 140.000 millones de euros, ha surgido para sacar provecho de eso.

UNO DE LOS CENTROS mundiales de innovación en alimentos para mascotas se encuentra en el terreno de una antigua granja de caballos, en los verdes prados ondulados de las Midlands británicas. El Instituto de Ciencia Waltham Petcare, en Melton Mowbray, es la división científica de Mars Petcare, una empresa líder en la industria de alimentos para mascotas. Las investigaciones llevadas a cabo allí determinan los futuros pro-



ductos de decenas de marcas: Iams, Cesar, Whiskas, Sheba, James Wellbeloved, Pedigree, Eukanuba, etc.

Aproximadamente un tercio del personal de Waltham trabaja en sus laboratorios de investigación. Los otros dos tercios se dedican a alimentar, entrenar, ejercitar y mantener los espacios de vida de las verdaderas estrellas del lugar: los 200 perros y 200 gatos que viven en Waltham y prueban los productos que allí se desarrollan. Los 200 perros pertenecen a cuatro razas diferentes, elegidas para representar distintos tamaños caninos: labradores para perros grandes, beagles para medianos, y terriers de Norfolk y pequeños Basset Grifón Vandeano para perros pequeños. Casi todos los gatos del centro son de pelo corto doméstico, aunque también se puede encontrar algún que otro ejemplar de pelo largo.

Cuando llegué a Waltham un día nublado del verano pasado, vi a algunos gatos descansando en sus grandes jaulas al aire libre, contemplando extensiones de césped perfectamente cuidado o trepando por árboles rascadores. Vi también a perros labradores de todos los colores correr detrás de una pelota en zonas de juego y pasear atados a una correa con sus cuidadores. Los animales viven en instalaciones de última generación. Los perros duermen sobre suelos radiantes y comparten habitación por parejas para evitar la soledad; los gatos tienen nidos especiales para trepar que parecen escaleras en espiral. Todos los animales

pueden salir al exterior desde sus espacios de vivienda.

Los perros están bien entrenados en el arte de quedarse quietos, tumbarse completamente y apoyar el mentón sobre una mano tendida—una postura llamada “chin to hand”—lo cual facilita los chequeos y exámenes que se les realizan. Algunos de esos exámenes requieren que los perros se mantengan absolutamente quietos, lo que no es tarea fácil. “¿Alguna vez has intentado hacer que un labrador deje de mover la cola?”, me preguntó con ironía Lesley Deacon, responsable de comportamiento y adiestramiento en Waltham.

Entre tanto adiestramiento, juegos, lenguas fuera y colas meneándose, estos gatos y perros trabajan duro. Cada día realizan dos comidas, y a partir de ahí, equipos de especialistas en comportamiento, estadísticas y nutrición estudian cómo responden a los alimentos. Cada comedero está protegido por una tapa que se activa con el microchip específico del animal, de modo que cada perro o gato puede acceder libremente a su propia comida, pero no a la de otros. Los comederos están equipados con balanzas electrónicas para que los investigadores puedan analizar cosas como la velocidad con la que comen o si hacen pausas mientras comen. Al igual que los atletas profesionales, estos perros y gatos llevan monitores que registran sus constantes vitales. A todos se les ha secuenciado el ADN, y sus espacios están videovigilados. El personal se ocupa de observar

detenidamente si se produce cualquier cambio de comportamiento o apetito.

Todos los animales están destinados a la adopción una vez que empiezan a mostrar señales de que ya han terminado su etapa de prueba. La mayoría acaba en casa de trabajadores y científicos que se han encariñado con ellos. Como preparación para su vida en el mundo exterior, los perros juegan a buscar pelotas y salen a pasear por parques dentro del recinto, diseñados con distintos tipos de superficies—virutas de madera, ladrillo, piedras—para que no se asusten cuando se encuentren con ellos fuera. Cuando Scott McGrane, uno de los responsables de investigación en Waltham, adoptó un gato llamado Joey hace diez años, descubrió que a Joey “le desconcertaba” la televisión. Ahora, las salas de los gatos tienen televisores, y el día que visité Waltham, los gatos estaban viendo el torneo de tenis de Wimbledon.

Todo esto puede parecer exagerado para unos animales conocidos por comerse sus propias heces. Pero hay razones comerciales de peso detrás de tanta atención al detalle. El cuenco de pienso o mezcla húmeda que colocas cada día delante de tu mascota es el resultado de meses, cuando no años, de investigación y experimentación en nutrición animal, química alimentaria y ciencia veterinaria. Y es precisamente este proceso el que dará ventaja a las empresas en el mundo cada vez más lucrativo de alimentos para mascotas.

CUANDO WALTHAM ABRIÓ su primera instalación nutricional en Reino Unido, en 1960, la industria comercial de alimentos para mascotas ya tenía unos 100 años. Antes de mediados del siglo XIX, los animales de compañía sobrevivían principalmente con sobras de comida, mientras que los animales de trabajo recibían alimentos más contundentes. (Para los pequeños perros blancos esponjosos símbolo de estatus entre los ricos, la corte francesa del siglo XVI tenía un *boulangier* para los perritos, un panadero exclusivamente para hacer pan para esos perros.)

Luego llegó a Inglaterra James Spratt, un electricista y vendedor de pararrayos estadounidense. Se horrorizó al ver perros desnutridos en los muelles, sobreviviendo con los restos de las densas e insípidas galletas que llevaban los marineros en los viajes largos porque resistían bien al tiempo. A principios de la década de 1860, lanzó las patentadas Spratt's Meat Fibrine Dog Cakes, hechas a base de harina de trigo, verduras, remolacha y sangre de vaca, dando así origen a la industria de alimentos para mascotas. Desde el principio, Spratt publicitó sus galletas de fibrina como la comida de los perros de exhibición: animales con pelajes brillantes, en plena forma y con una salud óptima. La asociación era clara: tu perro será el mejor si se alimenta bien.

Tras el éxito de Spratt, otros se animaron a emprender sus propios negocios de alimentos para mascotas, dirigidos sobre todo a la creciente clase

media. En 1922, Ken-L Ration introdujo la comida para perros enlatada en Estados Unidos, hecha principalmente de carne de caballo. Este tipo de alimento se convirtió en la norma hasta que el racionamiento del estaño durante la Segunda Guerra Mundial obligó a buscar alternativas. Así surgió la comida seca o pienso, que tenía una vida útil más larga y podía dejarse en el cuenco toda la noche. Desde la década de 1950, el pienso domina el mercado.

Waltham se inauguró en un momento en que los veterinarios del Reino Unido veían en consulta a muchos perros y gatos con deficiencia de vitamina D y raquitismo. El centro siempre ha estado enfocado en la nutrición, y fue allí donde los científicos hicieron varios descubrimientos que hoy definen la composición de los alimentos para mascotas a nivel mundial. Es posible que hayas visto “raíz de achicoria” o “extracto de achicoria” en la lista de ingredientes de algunos piensos: surgió después de que los investigadores de Waltham demostraran, en 1997, los beneficios digestivos de esta fibra rica en nutrientes. Todos los alimentos para gatos incluyen ahora taurina, un aminoácido esencial para la función cardíaca, la visión y la digestión, que los gatos no pueden producir de forma natural. Fue en Waltham, en los años 80, donde se determinaron los niveles necesarios de comida seca y húmeda.

Esta investigación va más allá de la nutrición. En los años 90, científicos de Mars desarrollaron el primer suplemento nutricional para que las flatulencias de los perros fueran menos apesadas. Hoy en día, una gran parte de la investigación en Waltham se centra en cómo lograr que la comida saludable sea verdaderamente apetecible para las mascotas. “Si no se la comen, no obtienen los nutrientes que necesitan”, me dijo Darren Logan, vicepresidente de investigación del Mars Advanced Research Institute y del Global Food Safety Centre. Comparó el proceso con echarle salsa de soja a unos fideos: la salsa no aporta mucho valor nutricional, pero te motiva a acabar el plato.

En 2005, científicos de Waltham, en colaboración con el Monell Chemical Senses Centre de Estados Unidos, descubrieron que los gatos no tienen receptores gustativos para los azúcares. Normalmente prefieren el umami y el kokumi, un sabor pleno y rico que, los expertos consideran el sexto sabor, después del dulce, salado, ácido, amargo y umami. “Resulta que el paladar de los gatos es parecido al que se encuentra en la cocina asiática”, afirmó Logan.

El entusiasmo con el que los gatos y perros de Waltham devoran un producto proporciona datos clave, pero la investigación sobre el sabor va mucho más allá. Los receptores del gusto están



codificados en el ADN, lo que significa que los científicos pueden usar la secuencia genética de un animal para prever a qué sabores responderá. Como los humanos, el paladar varía entre perros y gatos. Crear perfiles de sabor individuales da respuestas cuando algunas mascotas no aceptan ciertos alimentos. Los investigadores pueden mirar sus perfiles gustativos y detectar cuál es el sabor específico que causa el rechazo. El objetivo no es desarrollar un alimento que le guste a todos los gatos, sino uno que atraiga a la mayoría.

TANTO PARA LAS MASCOTAS como para los humanos, hay elementos además del sabor que contribuyen al disfrute de una comida: la textura, la consistencia, el aspecto, la temperatura y el aroma. El papel principal de Freya Grondinger, científica de laboratorio en Waltham es oler. La mayoría de sus sesiones de olfateo las realiza frente a un cromatógrafo de gases que aísla los aromas individuales provenientes del alimento para mascotas con el fin de construir un perfil aromático. El día que visité el lugar, me entregó un pequeño recipiente y me pidió que describiera el olor. “Lo describiría... como comida para perros”, dije

con cautela. Olía a pienso seco. Ella se rió. “Patata”, dijo. “Almidón”.

El trabajo de Grondinger consiste en identificar qué olor es el más fuerte en cada receta de alimento para mascotas. No puede decir con certeza cómo percibirá ese olor un gato o un perro, pero los investigadores creen que la intensidad relativa de cada componente aromático es similar entre personas y mascotas. Las notas que le resultan más intensas a Grondinger son, por lo general, las que se investigan más a fondo por su atractivo para perros y gatos.

La investigación realizada en los laboratorios de Waltham se traslada luego a los formuladores de recetas. Ellos producen una nueva “formulación de sabor”, que luego se prueba con los perros y gatos de Waltham. Si las mascotas responden positivamente, los equipos corporativos de la empresa evalúan la viabilidad de producir esa formulación a gran escala y determinan cuál de las numerosas marcas de Mars debería fabricarla. Estas marcas están repartidas por todo el mundo, y las distintas regiones tienen distintas preferencias. “Algunos países prefieren la comida seca, otros la comida húmeda”, dijo Logan. Las formulaciones también deben adaptarse según lo que esté o no disponible en un momento dado. “Trabajamos en un mundo con muchos desafíos en la cadena de suministro”, explicó Logan. “Hay que asegurarse de poder hacer ajustes según los ingredientes locales”.



Todo esto significa que pueden pasar años desde que una receta supera las pruebas hasta que está disponible.

LA PROTEÍNA ES el componente que más importancia tiene en la industria de alimentos para mascotas. Los gatos son carnívoros estrictos, y aunque los perros han evolucionado hasta convertirse en omnívoros carroñeros, también requieren dietas ricas en proteínas. Pero en los productos que dominan la industria, ningún animal es sacrificado exclusivamente para alimento de mascotas. “Siempre hemos sido, como industria, un tipo de mecanismo de reutilización y reciclaje para lidiar con el exceso en la cadena alimentaria humana”, dijo Michael Bellingham, director ejecutivo de la asociación industrial UK Pet Food. “Un animal que vas a comer, no lo aprovechas entero... nuestra industria utiliza esos materiales de manera constructiva”. La carne y los huesos cocinados y procesados, que aún conservan su valor nutricional para las mascotas, son los componentes principales de la alimentación para mascotas como “subproductos de origen animal”.

Pero hay quienes dicen que merecen algo mejor, los evangelistas del crudo: dueños y empresas que argumentan que deberíamos volver a alimentar a perros y gatos con lo que comían cuando vivían en la naturaleza, principalmente una mezcla de carne y huesos crudos. Los defensores del alimento crudo denuncian que el pienso

es comida basura y la comparan con comer en McDonald's todos los días.

Muchos dueños afirman que cuando han cambiado la alimentación de sus mascotas por alimento crudo, han ganado energía, tienen un pelaje más brillante y sus movimientos intestinales son más saludables y menos sucios. Pero algunos científicos de empresas como Nestlé Purina sostienen que “no hay evidencia científica de que [las dietas de carne cruda] ofrezcan beneficios específicos para la salud”. En cambio, advierten sobre los peligros de alimentar con alimentos crudos, como la salmonela o a la E. coli. A su vez, las empresas y los dueños que alimentan con crudo señalan la cantidad de retiradas del mercado de alimentos procesados en los últimos años.

POCO DESPUÉS DE SU LLEGADA, llevé a Florence Meowmalade al veterinario, y empecé a darle comida con sabor a pollo, que lanzaba al suelo. “Quizás es la marca”, dije, y cambié a una más cara, que dejó en el cuenco. Remojé su pienso en caldo, pero ahí se quedó.

Recordé el día que llegó: le di pollo hervido y desmenuzado. Había dejado el cuenco limpio. Con esa comida, le estaba diciendo que podía cuidarla.

Mi gata no puede decirme que prefiere picar a lo largo del día en lugar de comidas grandes. Tampoco puede decirme que le gusta la sensación del pienso. Y aunque sé que eso le basta, por las mañanas le doy un cuenco de pollo desmenuzado. Por si acaso. 🍷



DRAMA EN LA VIDA REAL



SIN CONTROL



Eric Raskin



***UN ADOLESCENTE EN UN COCHE ACELERADO
SIN CONTROL. ¿PODRÍA DETENERSE
ANTES DE SALIRSE DE LA CARRETERA?***

El pasado mes de septiembre, Catherine Dutcher acababa de entrar en el aparcamiento de una cadena de comida rápida para comprar algo de cenar en una noche de martes rutinaria en la zona rural de Dakota del Norte, en Estados Unidos, cuando sonó su teléfono.

“Mamá”, dijo su hijo de 18 años, Sam Dutcher, cuando contestó, “está pasando otra vez”.

Catherine supo inmediatamente a qué se refería. Una semana y media antes, Sam estaba al volante del todoterreno Honda Pilot blanco de 2022 de su madre cuando este pareció cobrar vida propia. Sin pisar el acelerador, el coche, que nunca había dado problemas, empezó a acelerar por su cuenta.

El estudiante de primero de carrera pisó a fondo el freno. Lo mantuvo así hasta que el coche entró en “modo de emergencia”, una función de seguridad de los coches modernos que se activa cuando el automóvil detecta un problema con un sistema crítico. Cuando el Honda se detuvo junto a la carretera, Sam llamó a su madre y acordaron que no condujera hasta casa. En lugar de eso, hicieron que lo llevaran hasta el concesionario.

Durante varios días, los técnicos hicieron todas las pruebas de diagnóstico que pudieron, pero no consiguieron duplicar la aceleración repentina que había experimentado Sam. Después de que los mecánicos dijeran que, a su entender, todo estaba bien, la

familia, con tres coches para tres conductores que se resentía al quedarse sin uno, decidió recoger el todoterreno y llevárselo a casa.

Aquel martes de septiembre, Catherine dejó a Sam en el concesionario para recoger el coche, y luego se dirigió a por la cena. El adolescente de pelo castaño ondulado se puso al volante, ajustó el asiento y los retrovisores y pulsó el botón de arranque. El motor arrancó sin problemas. Todos los sistemas funcionaban con normalidad.

Salió del aparcamiento y emprendió el camino de 10 minutos a casa. A un kilómetro y medio de la casa de sus padres, conduciendo por una carretera de dos carriles en el condado de Cass, el límite de velocidad pasó de 40 a 55. Sam aceleró y luego soltó el acelerador.

El coche siguió acelerando.

Oh, no, pensó Sam. *Otra vez no*. Pisó el freno para reducir la velocidad, pero nada. Intentó pisar el pedal del freno hasta el fondo y mantenerlo así para forzar de nuevo el vehículo a entrar en modo de emergencia. Esta vez no funcionó. Pulsó el botón del freno de emergencia e intentó cambiar a la posición de aparcamiento y luego a la de



marcha atrás, con la esperanza de romper las marchas o reventar la transmisión. El sistema informático del coche ignoró todo lo que hizo. Era el que mandaba.

Finalmente, pulsó el botón de arranque y lo mantuvo pulsado. El coche siguió acelerando.

Sam no quería apartar la vista de la carretera para marcar el número de emergencias así que intentó hacer la llamada con comando de voz. La respuesta: “Este número no está en tus contactos”. Con la velocidad del coche aumentando a más de 130 km/h, Sam decidió llamar a su madre.

“Mamá, está pasando otra vez”.

EL COCHE IBA A toda velocidad hacia el este por una carretera rural sin semáforos, en la zona norte de Fargo, acer-

cándose a la frontera del estado de Minnesota. Tenía miedo de chocar con otro coche o salirse de la carretera y le dijo a su madre que le preocupaba que, si la policía lo veía conduciendo por encima del límite de velocidad y empezaba a perseguirlo, no pudiera parar.

Catherine, haciendo todo lo posible por mantener la calma, le dijo a Sam que llamaría a la policía y se aseguraría de que supieran que el Honda blanco que circulaba a toda velocidad por la ciudad no lo hacía intencionadamente.

¿Esto está pasando de verdad?, se preguntó Catherine. No podía procesarlo. Pero siguió concentrada en lo que tenía que hacer. Colgó a su hijo, llamó a emergencias y se puso en contacto con la Central Regional de Red River, que cubre el condado de Cass, en Dakota del Norte, y el vecino condado de Clay, en Minnesota.

Zach Johnson, ayudante del sheriff del condado, estaba en su coche patrulla, acababa de salir del garaje de la cárcel del condado cuando oyó la radio procedente del otro lado de la frontera estatal sobre un vehículo temerario que entraba en el condado de Clay. También se hablaba de una madre que había llamado para decir que su hijo de 18 años estaba al volante de un coche con el acelerador atascado.

Johnson se unió a la conversación. Tal como Sam había temido, los agen-

tes pensaron al principio que podría tratarse de un estúpido adolescente dando un paseo. Pero Johnson pensó que como la madre había hecho la llamada, seguro que no era una broma.

Afortunadamente, las carreteras no estaban demasiado concurridas y, en un fenomenal golpe de suerte, el coche fuera de control volaba por la 90ª Avenida, la carretera más recta que puedas encontrar en la región. Aun así, era una carretera de dos carriles, por lo que Sam tuvo que adelantar repetidamente a coches y camiones que iban más cerca del límite de velocidad que él. Cuando no había tráfico en sentido contrario, adelantaba por la izquierda. Varias veces tuvo que salirse al arcén para evitar chocar por detrás con los vehículos que tenía delante.

El Honda iba ahora a más de 145 km/h, y cada maniobra ponía a Sam en peligro de perder el control.

AL PRINCIPIO, Johnson pensó que podría alcanzar al Honda, pero pronto supo que Sam estaba más al este de lo

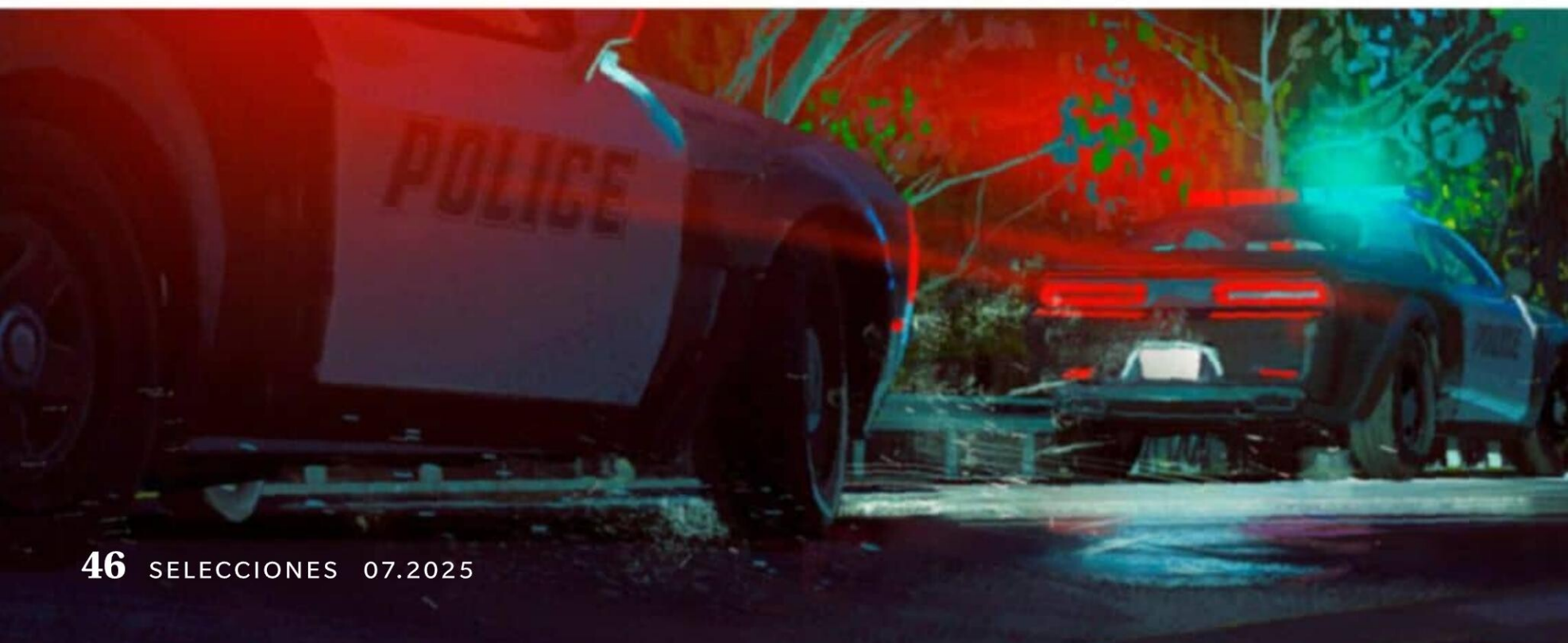
que pensaba. Johnson no tenía ninguna esperanza de llegar hasta él.

Catherine Dutcher había dado el número de móvil de su hijo a la operadora de emergencias, que lo transmitió desde el centro de mando. Como Johnson no podía estar físicamente en el lugar, decidió llamar a Sam. El joven, que había estado esperando a que llamara alguien, contestó enseguida. Johnson no percibió demasiado pánico en su voz: el chico tenía la adrenalina a tope, pero estaba tranquilo.

El ayudante del sheriff empezó a buscar averías. “Si pisas el freno, ¿no pasa nada?”, preguntó, mientras el Honda se acercaba a la intersección con la autopista 75, potencialmente muy transitada. Exacto, no pasa nada, dijo Sam.

Johnson se preguntó si una esquina de la alfombrilla sujetaba el acelerador. “¿Está atascado el acelerador?”, preguntó. No, le aseguró Sam, el acelerador no estaba atascado físicamente; podía moverlo con el pie.

“¿Eres capaz de pisar el freno de emergencia y bloquearlo?”, preguntó



Johnson. No, tampoco hacía nada, dijo Sam mientras atravesaba con seguridad el cruce con la autopista 75.

Johnson y los demás policías que hablaban por radio pasaron a la siguiente opción: Alguien se adelantaría a Sam y colocaría Stop Sticks: tiras con pinchos metálicos que pincharían sus neumáticos cuando pasara por encima.

Sin embargo, se estaba convirtiendo en una carrera contrarreloj. Sam se acercaba a la ciudad de Hitterdal, y después tendría unos 13 kilómetros antes de que se acabara la carretera. Y mientras tanto el Honda Pilot seguía yendo más rápido. Trece kilómetros no es mucho cuando vas a más de 160 km/h.

PARA EL POLICÍA Zach Gruver, era su “viernes”. Así es como llaman a su último día los agentes que trabajan ocho días seguidos y luego tienen seis de descanso. Cuando Gruver empezó a trabajar a las 5 de la tarde, esperaba tener un turno tranquilo y llegar a casa con su mujer, que iba a dar a luz a su primer hijo en dos semanas.

Gruver pasó más o menos la primera hora de su turno en un lavadero de coches local trabajando en una comprobación de cinturones de seguridad, donde la gente podía asegurarse de que sus sillas de seguridad para bebés y niños pequeños estaban bien instaladas. Desde allí, tenía previsto dirigirse a la comisaría y completar un curso de formación *online*. Pero tenía un recado que hacer. Ese mismo día había cambiado el aceite de su coche del departamento, y dio un pequeño rodeo para llevar el recibo a la oficina local de la patrulla estatal en Detroit Lakes para que se lo reembolsaran.

Si hubiera estado en su despacho de la comisaría cuando se supo que el coche se había dado a la fuga, Gruver habría estado demasiado lejos de Sam Dutcher para intervenir. En cambio, cuando la central transmitió la información por primera vez, Gruver se dirigía en la misma dirección que Sam, a unos 30 kilómetros por delante de él y a unos 8 kilómetros al sur de la carretera por la que circulaba.

Gruver subió por la autopista 9, a unas 22 kilómetros al este de la frontera



estatal de Dakota del Norte, pero no pudo llegar a la 90ª Avenida antes que Sam. Vio pasar zumbando las luces de los coches de policía del condado de Cass que perseguían al Honda mientras se acercaba desde el sur. Conducían coches más grandes, Chevrolet Tahoes, que alcanzaban una velocidad máxima de unos 190 km/h. Su coche tenía un motor V-6 y podía llegar a unos 225. Así que se acercó por detrás, pisó a fondo el acelerador y adelantó a los otros agentes por el carril izquierdo. No pudo ver el Honda de Sam.

¿Dónde está el coche?, se preguntó. Sam iba tan deprisa que se había alejado de los coches de policía que lo perseguían. Gruver fue tan rápido como le permitía su coche y por fin vio el Honda. Se acercó lo suficiente para que su radar delantero pudiera leerlo: Sam iba por la carretera a 180 km/h.

Antes de que pudiera pensar en adelantarse a Sam para soltar los Stop Sticks, Gruver se dio cuenta de que se acercaban al cruce con la autopista 32. El sol se había puesto, la visibilidad empeoraba y donde la 90ª Avenida cruza la 32, hay señales de stop para el tráfico que va hacia el este o el oeste, pero no para los coches que van hacia el norte o el sur por la autopista. Sam, que iba a toda velocidad hacia el este, se iba a saltar la señal de stop y podría chocar en T con otro vehículo a gran velocidad. Gruver adelantó a Sam y redujo la velocidad en el cruce con las luces intermitentes, con la esperanza de detener el tráfico en la autopista 32.

La intervención de Gruver resultó innecesaria: no había coches ni camiones cruzando mientras el Honda cruzaba la intersección como un rayo. Pero ahora Gruver tenía que pisar el acelerador y volver a adelantarse a Sam.

Gruver estaba hablando con Johnson, que seguía al teléfono con Sam, y con el ayudante del sheriff del condado de Clay, Brandon Desautel, que conducía el coche más próximo en la persecución. Mientras los agentes hablaban, cruzaron del condado de Clay al de Becker, y Johnson se dio cuenta de que les quedaban unos 5 o 6 kilómetros antes de que la carretera asfaltada terminara en un cruce en forma de T. Al otro lado había un estrecho camino de tierra y un campo de maíz y postes de teléfono. No le iba a dar tiempo suficiente para detenerse, abrir el maletero y desplegar los Stop Sticks.

LA VELOCIDAD MÁXIMA a la que Sam Dutcher había conducido hasta esa noche era de unos 145 km/h. Controlaba muy bien el Honda. “El vehículo se manejaba muy bien para esa velocidad”, diría más tarde riéndose, hasta que llegó a unos 170 km/h. Fue entonces cuando empezó a tener problemas. En ese momento, un ligero tirón del volante, un pequeño bache en la carretera, y podía pasar cualquier cosa.

También podía ver la próxima T de la carretera en el GPS del coche.

Fue entonces, a poco más de 15 minutos de esta pesadilla, cuando



entró en su mente de 18 años la idea de: *esta noche voy a morir*.

Mientras tanto, Catherine Dutcher recibía noticias de la operadora de emergencias, que intentaba tranquilizarla: “Tenemos agentes por todas partes y médicos yendo para allá,”. Pero tuvo el efecto contrario. Saber que iban a enviar a los socorristas hizo que Catherine pensara lo peor: que su hijo no iba a sobrevivir. El padre de Sam, Timothy Dutcher, conducía hacia el lugar, mientras Catherine estaba en casa con el hermano de Sam, de 11 años, haciendo todo lo posible por tranquilizarlo.

En la carretera, llegó el momento de hacer un último esfuerzo desesperado

para evitar una tragedia. Los agentes están entrenados para realizar una técnica de intervención en persecución, o PIT, cuando persiguen a otros vehículos, mediante la cual empujan al otro coche por detrás para hacerle trompear. Gruver dudaba que pudiera hacerse a velocidades superiores a 180 km/h. *No acabará bien ni para él ni para mí*, pensó.

Tuvo una idea. Se pondría delante de Sam, dejaría que el Honda le golpeará por detrás y pisaría el freno de su coche, esperando que al frenar también detuviera el de Sam. “Dejaré que haga un contacto suave”, dijo Gruver a Johnson y Desautel, “y luego pisaré el freno, y con suerte...” Se le cortó la voz.

Johnson describió más tarde el plan como un “esperar lo mejor, esperando lo peor”. En la mente de Gruver, no había tiempo para considerar si funcionaría o no. Tenía que funcionar, porque la alternativa era que el chico se saliera de la carretera y cayera por el campo a más de 180 km/h.

“¿QUIERES QUE GOLPEE LA PARTE TRASERA DEL COCHE?”, PREGUNTÓ.



Cuando Gruver está trabajando, se quita el anillo de casado y lo deja en el portavasos. Sin embargo, cuando su coche atravesaba el condado de Becker, se puso el anillo. *Si esto no funciona y acabamos rodando, no quiero perder mi alianza*, pensó el futuro padre.

Gruver, a unos 210 km/h, adelantó a Sam por segunda vez. Desautel seguía el ritmo de Sam e iba a colocar su coche directamente a la izquierda del Honda, con la esperanza de evitar que Sam se saliera por el carril izquierdo e hiciera un trompo salvaje. Cuando Gruver empezó a reducir la velocidad, el adolescente intentó adelantarlo: no le habían comunicado claramente el plan.

Johnson explicó a Sam lo que intentaban hacer. “¿Así que quieres que golpee la parte trasera del coche?”, preguntó Sam con incredulidad.

Johnson levantó un poco la voz. “Sí”, dijo. “Choca contra la parte trasera de su coche”.

Sam hizo todo lo posible por centrar su coche detrás del vehículo de Gruver. Y entonces ocurrió algo inesperado: el Honda redujo la velocidad. Su sistema de reducción de colisión frontal detectó el coche que tenía delante y empezó a reducir la velocidad. Gruver redujo la velocidad a unos 80 km/h y observó el coche de Sam por el retrovisor lateral del conductor mientras también reducía la velocidad. El Honda se acercó tanto que sus faros ya no eran visibles en el retrovisor lateral del policía. Cuando Gruver giró la cabeza para buscar el coche en el espejo del acompañante, ¡choque!

El Honda sacudió el suyo por detrás, y Gruver pisó a fondo el freno. “¡Quietos! ¡Alto!”, gritó mientras ambos coches se detenían. El Honda estaba pegado al coche del policía y seguía intentando arrancar. Sus neumáticos giraban, chirriaban, pero Gruver no soltaba el freno. Desautel acercó su coche al Honda por la izquierda, se bajó y ayudó a Sam a salir por el lado del copiloto. Nadie había resultado herido.

Ni Sam ni los agentes recuerdan cuánto tiempo pasó: todo fue una especie de neblina eufórica, pero al final el Honda descontrolado dejó de intentar avanzar. Los sistemas electrónicos seguían encendidos, el aire bombeaba, pero, tras sobrevolar más de 50 kilómetros de carreteras de Dakota del Norte y Minnesota en unos 20 minutos inferna-

les, el motor finalmente dejó de revolucionar y los neumáticos dejaron de girar.

Johnson llegó al lugar un par de minutos después del accidente, y se encontró con el joven con el que había hablado por teléfono. “Oye”, le dijo a Sam, “no es muy frecuente conducir a 180 kilómetros por hora, huir de la policía, chocar contra un coche patrulla, y poder volver a casa después, ¿sabes?”.

MESES DESPUÉS, nadie había llegado al fondo de por qué el Honda se comportó así. Los técnicos inspeccionaron el vehículo en busca de respuestas, y representantes de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico por Carretera tenían previsto hacer lo mismo. El coche se consideró, a efectos del seguro, siniestro total.

Aunque salió ileso, a Sam el incidente se le ha quedado grabado. La mayoría de las noches tiene pesadillas. No condujo durante dos semanas, e incluso después de volver a ponerse al volante, “sigue nervioso”, dice Catherine. “Si oye sirenas o ve luces intermitentes o un coche que se parece al de la policía, puedes ver cómo se queda paralizado”.

Ha vuelto a sus clases de la facultad, donde estudia para convertirse, entre otras cosas, en mecánico de coches. Si alguien con pasión por los vehículos de motor se ha ganado el derecho a pasar 40 horas a la semana entre coches, es Sam Dutcher.

Las emociones para Zach Gruver no habían terminado. Él y su mujer se con-



El policía Zach Gruver sabía que tenía que actuar rápido para salvar a Sam.

virtieron en padres unas tres semanas después del rescate, nueve días después de la fecha prevista del parto.

Pocos días después del angustioso incidente, frente a la oficina de la patrulla de carreteras de Moorhead, Gruver se reunió con Sam y conoció a Catherine por primera vez. Cuando el policía le tendió la mano derecha, ella preguntó: “¿Puedo abrazarte?”, y rodeó con ambos brazos al agente que había salvado la vida de su hijo.

Como dijo más tarde: “Un apretón de manos no iba a funcionar”. 💎





SEIS CONSEJOS DE LOS MÉDICOS DE URGENCIAS

MÉDICOS ALREDEDOR DEL MUNDO
NOS DAN SUS MEJORES CONSEJOS

Ann-Katrin Fett

DESCUIDOS Y PERCANCES en la cocina, mientras se conduce o te das una ducha pueden convertirse rápidamente en peligrosos e incluso acabar en urgencias. Los médicos de urgencias sufren a diario las graves consecuencias de los errores. En este reportaje nos explican lo que debemos evitar a toda costa y cómo podemos protegernos.

No confíes en flotadores o manguitos

Ya sea en un lago, en la playa o en una piscina cubierta o al aire libre: “No pierdas nunca de vista a tu hijo”, advierte la Dra. Leana Wen, médico de urgencias de Baltimore, en Estados Unidos. “El ahogamiento es una de las causas más frecuentes de muerte en niños pequeños”. A menudo ocurre en solo 30 segundos y de forma totalmente silenciosa, ya que los niños entran en estado de *shock* y se hunden sin más.

De hecho, las distracciones más breves pueden tener consecuencias fatales. El Dr. Robert Glatter, médico de urgencias del Lenox Hill Hospital de Nueva York, recuerda un incidente en el que un niño pequeño estuvo a punto de ahogarse en una piscina mientras sus padres estaban ocupados con sus teléfonos móviles a pocos metros de distancia.

Muchos padres creen que los flotadores o los manguitos garantizan la seguridad de sus hijos. Se trata de un error muy peligroso: “Yo nunca confia-

ría en ese tipo de ayudas para nadar”, afirma la Dra. Julia Rehme-Röhl, médico de urgencias de Murnau, en Baviera (Alemania). “Por muy buenas que sean las ayudas para nadar, hay que estar siempre atentos”. Su consejo: asegúrate siempre de que alguien vigila a los niños.

“De lo contrario, todos pueden pensar que alguien más se está ocupando de los pequeños y, al final, nadie se siente responsable”.

No te distraigas nunca al volante

¿Llamar por teléfono o escribir un mensaje de texto mientras conduces o buscas la gasolinera más próxima el navegador? Es una muy mala idea, dice el Dr. Robert Glatter. Como médico de urgencias en Nueva York, ha atendido a innumerables víctimas de accidentes por distracciones al volante. Como por ejemplo, el hombre que leía un libro en su *smartphone* mientras iba conduciendo. “Al final se quedó dormido al volante y colisionó con un vehículo que circulaba en sentido contrario”, explica Glatter.

Puede que sea un caso extremo, pero los expertos calculan que hasta el 30% de los accidentes de tráfico se deben a distracciones. Incluso un vistazo rápido a la pantalla es peligroso. De hecho, ¡un segundo de falta de atención a 100 km/h significa conducir a ciegas durante 28 metros!

Glatter se muestra inflexible en lo que respecta al uso del móvil al volante: “Sea



**“POR MUY BUENAS
QUE SEAN LAS
AYUDAS PARA
NADAR, HAY QUE
ESTAR SIEMPRE
ATENTOS”.**

lo que sea lo que quieras escribir, puede esperar”. ¿Y si es urgente? “Para el vehículo en un aparcamiento o en un área de servicio”, aconseja. “Ningún mensaje merece poner en peligro tu vida o la de los demás”.

No circules sin casco

“No llevar casco cuando vas en bicicleta está totalmente prohibido”, afirma la profesora Irit Nachtigall, especialista en anestesia y medicina intensiva del grupo hospitalario Vivantes, en Berlín. Ve a muchos ciclistas que, por no llevar casco, sufren graves lesiones en caídas.

Sin embargo, es muy fácil protegerse. Según la Organización Alemana de Seguridad Vial, más del 80% de los

traumatismos craneales graves que se producen en bicicleta podrían evitarse llevando casco. Y sin embargo, en Alemania, Francia y España, por ejemplo, más de la mitad de la gente sigue montando en bicicleta sin protección para la cabeza. “Mucha gente sabe que debería llevar casco. Pero creen que no les va a pasar nada”, opina la médica. “Eso es mentira. Todo lo que puede pasar, pasa. Y también te pasa a ti”.

No te subas a sillas o escaleras inestables

Subirse a una silla de la cocina para colgar las cortinas o cambiar una bombilla y, en un abrir y cerrar de ojos, ya estamos tirados en el suelo. Las caídas



**“SEA LO QUE SEA
LO QUE QUIERAS
ESCRIBIR, PUEDE
ESPERAR”.**

son uno de los accidentes más frecuentes en el hogar. Según la doctora Nachtigall, el exceso de confianza en nuestras capacidades también juega un papel importante en este sentido. Mucha gente piensa: “Sé que no se debe hacer, pero a mí no me va a pesar”. Y por desgracia, por culpa de esta idea la gente acaba a menudo en urgencias.

Las sillas y las escaleras en suelos irregulares son extremadamente peligrosas, advierte la doctora Rehme-Röhr, médica de urgencias de Baviera. Las sillas con ruedas entrañan un peligro especial: “El accidente está asegurado”, subraya. Una pequeña escalera de mano es la opción más se-

gura, pero solo si está bien apoyada en el suelo y no se tambalea.

“Pero si tienes 70 años o más, no deberías subirte nunca a escaleras: el riesgo de caerte es demasiado grande”, explica el Dr. Jonas Willmer, médico de urgencias de Uppsala (Suecia). También aconseja a los más jóvenes que dejen las reparaciones importantes a los profesionales: “No intentes arreglar cosas que deberían hacer carpinteros, instaladores de tejados o suelos profesionales”.

No quites el hueso ni cortes un aguacate con un cuchillo

Las heridas por corte son algunas de las lesiones más comunes que Willmer

ve en su trabajo diario. A menudo se producen al cortar frutas y verduras. Hay una fruta especialmente conocida por ello: el aguacate. “No intentes nunca cortar o quitar el hueso de un aguacate con un cuchillo”, advierte el médico de urgencias Glatte. De lo contrario, se puede producir la llamada “mano de aguacate”, una lesión dolorosa, pero totalmente evitable, que el médico trata con frecuencia.

¿Dónde está el problema? Muchas personas sujetan el aguacate con una mano y lo cortan por la mitad con la otra. Si se resbala, la cuchilla no alcanza la fruta, sino la palma de la mano. Aún más peligroso es intentar pinchar el hueso, del tamaño de una pelota de golf, con el cuchillo mientras se sostiene la mitad del aguacate en la mano. «Esto puede provocar cortes profundos y lesiones en tendones y nervios», explica Glatte.

Es más fácil y seguro colocar el aguacate sobre una tabla de cortar en lugar de sujetarlo con la mano. “Y no quites el hueso con un cuchillo, sino con una cuchara”, recomienda el médico de urgencias.

Tómate en serio un dolor repentino

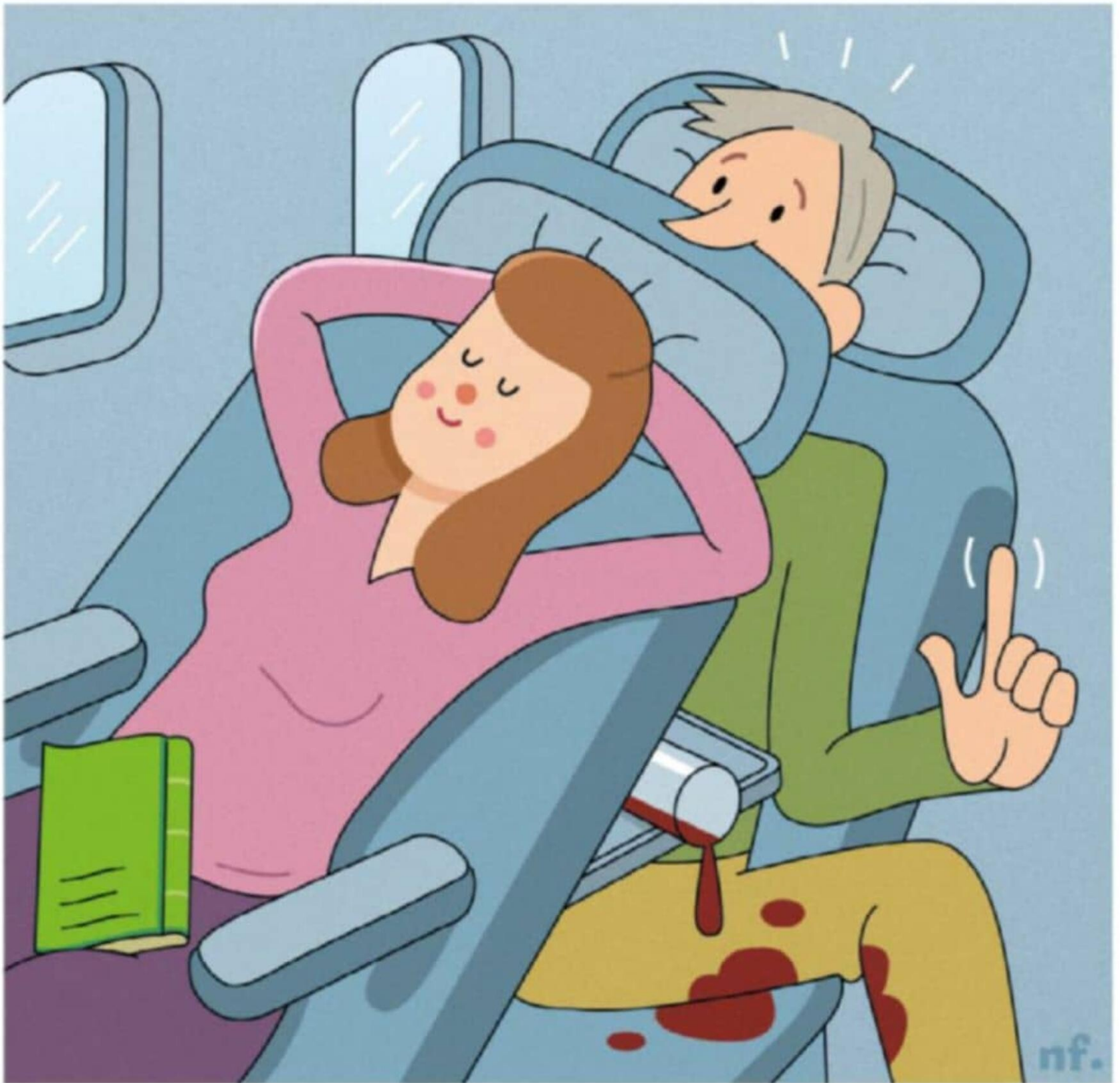
Dolor en el pecho, dificultad para respirar, sensación de opresión, náuseas, dolor abdominal o de espalda... Los síntomas de un infarto inminente pueden ser muy variados y, a menudo, aparecen horas, días o incluso semanas antes.

Sin embargo, a menudo se ignoran, ya sea porque no se interpretan correctamente o con la esperanza de que desaparezcan por sí solos. Pero cada minuto cuenta, sobre todo en caso de infarto ya que si el dolor o la opresión en el pecho duran más de cinco minutos, hay que llamar inmediatamente al servicio de urgencias (112).

Para el médico de urgencias Rehme-Röhl, la prevención es lo más importante. Y esto no solo incluye un estilo de vida sano y visitas regulares al médico de familia, sino también la voluntad de responsabilizarse de la propia salud informándose sobre los distintos cuadros clínicos: “Si sabes qué síntomas puede tener un ictus, también puedes juzgar cuándo debes llamar a urgencias”, subraya.

Esto también sería muy beneficioso para los servicios de urgencias, que suelen estar sobrecargados. Jochen Stiefvater, médico de urgencias de Lörrach, confirma que muchas personas ignoran estos síntomas durante demasiado tiempo, aunque observa cada vez más el caso contrario. “A menudo se llama a la ambulancia por tonterías, lo que colapsa la capacidad de los servicios de emergencia” afirma. “No hay que llamar a urgencias por un esguince en el tobillo o un chichón en la cabeza”.

“Solo tienes una vida y un cuerpo”, dice Julia Rehme-Röhl. Por eso es importante ocuparse de la propia salud. Si estás informado, puedes evitar mejor accidentes y lesiones: “El primer paso es empezar por uno mismo” 



LAS ALEGRÍAS DE VIAJAR EN AVIÓN

A muchos pasajeros les vendría muy bien consultar un manual de modales sobre cómo comportarse en los aviones

Richard Glover

LAS COMPAÑÍAS AÉREAS se están volviendo cada vez más estrictas con los pasajeros que se portan mal. Cathay Pacific ha incluido a una pareja de Hong Kong en la lista de personas no autorizadas a volar por ponerse agresiva con una mujer que reclinó su asiento. A un pasajero australiano lo han multado con el coste del combustible que se necesitó para que su vuelo regresara al aeropuerto, debido a su comportamiento.

Personalmente, comprendo a la pareja que se quejó porque reclinaran el asiento de delante, aunque no comparto la forma agresiva en que lo hicieron. Está bien reclinar el asiento, pero solo si es un vuelo largo, y siempre que no se esté sirviendo la comida y que la persona cuyo espacio estás invadiendo no esté escribiendo en un ordenador portátil o lleve un bebé en su regazo.

Ah, y deberías pedir permiso antes.

Hablando de pedir permiso, deberían repartir un manual de modales sobre cómo comportarse en un avión. Podría incluirse junto con las instrucciones de seguridad.

Punto uno: ¿por qué la gente empuja para ser de los primeros en subir al avión? No es el último helicóptero saliendo de Saigón. Un secreto: todos los pasajeros llegarán al mismo destino al mismo tiempo.

Segundo: a la persona que ocupa el asiento del medio se le debe conceder la posesión de ambos reposabrazos. Le ha tocado el peor asiento, sin vistas y sin salida rápida al baño. Lo mínimo

que se le puede ofrecer es un lugar donde apoyar los brazos.

Siguiente: no espero que la gente se vista como para ir a la ópera, pero ¿podrían tener la consideración de ponerse unos zapatos? Tus pies, con unas chanclas, se verán geniales en la playa, pero son menos atractivos cuando están en el espacio entre la ventana y mi asiento. Qué lástima que no permitan cortaúñas a bordo; si no, podría darme

A LA PERSONA DEL ASIENTO DEL MEDIO SE LE DEBERÍAN CONCEDER, AL MENOS, AMBOS REPOSABRAZOS.



la vuelta y cortarte rápidamente las tuyas. ¡Claramente lo necesitas!

El ocupar espacio en exceso también abunda: tanto en los asientos —mantén las rodillas dentro de tu espacio— como en los compartimentos superiores. Hay una forma de colocar la bolsa que maximiza el espacio que ocupa, en lugar de dejar espacio para otras. ¿Qué estás tratando de lograr exactamente? ¿Que tu bolsa viaje más cómoda?

Tengo simpatía, por supuesto, por los niños a bordo del avión. No podemos esperar que crucen el Atlántico remando o que pedaleen por Asia solo porque su familia quiera que visiten Europa. Un poco de llanto debería des-

pertar una respuesta comprensiva. La única queja real es el niño que patea constantemente el respaldo de mi asiento durante 24 horas como si estuviera entrenando en fútbol.

La conversación es bienvenida, pero en dosis limitadas. Es agradable saber que estás visitando Alemania para ir a la boda de tu sobrino en Hamburgo, pero un relato de 23 horas sobre la historia de tu familia, y la de la novia, puede ser demasiado. Si tengo un libro en la mano, significa que quiero leer.

Una vez que llegamos, ¿podríais no levantaros todos de golpe, inclinando la cabeza bajo los compartimentos con el equipaje cayendo desde arriba y las mochilas girando en el aire como machetes voladores, mientras plantáis vuestros traseros en la cara a los pocos que se mantienen sentados?

Formar una especie de melé de rugby solo te permite salir del avión diez segundos antes de lo que habrías logrado si hubieras permanecido sentado. Y de todos modos tendrás que esperar tu equipaje.

Lo que nos lleva a la cinta de equipaje. Es como el foso de un concierto de Bon Jovi. La gente está hombro con hombro, en cinco filas de profundidad. Las maletas que ya han sido recogidas se amontonan como fortificaciones. En la parte trasera del grupo, los menos

agresivos se ponen de puntillas con la esperanza de divisar su equipaje.

¿Por qué no pueden todos quedarse unos metros atrás y acercarse solo cuando vean su maleta? Supongo que están demasiado ansiosos por recuperar sus zapatos, ya que se les han enfriado los pies durante el vuelo.

Y entonces los ves, sacando una, luego dos, luego tres maletas gigantes de la cinta. Cada una es del tamaño de una lavadora. Quiero saber qué llevan en esas maletas. ¿Necesitas 20 pares de calzoncillos para un viaje de diez días? Quiero decir, ¿cuántos traseros tienes?

Otra cosa: los alemanes también tienen traseros. Y los mexicanos. Incluso en Wagga Wagga hay traseros. Así que, sea cual sea tu destino, hay solución si te quedas escaso.

¿Qué más hay en esas maletas gigantes? ¿Llevas una tabla de planchar plegable? ¿Una moto de agua desarmada en piezas? ¿Has ahorrado en billetes metiendo al abuelo en una de las maletas? Estoy seguro de haber escuchado gemidos provenientes de una de ellas.

Luego viene la cola del taxi, con más ejemplos de malos comportamientos y te encuentras con el taxista que, inevitablemente, está de mal humor. Y por fin llegas a casa.

Listo para empezar a soñar con otra ocasión para volar, volar lejos. 📦



Es bueno temer al peligro, ya que a menudo eso impide que tengamos miedo cuando nos encontramos en peligro.

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH, ESCRITORA AUSTRIACA (1830-1916)



“Los efectos secundarios de su medicamento para los ojos se enumeran en la última línea”.

Mientras hacía fila para confesarme con el sacerdote, oí a una mujer susurrarle a su amiga: “Realmente no sé por qué me voy a confesar. He estado tan ocupada que no he tenido un solo minuto para pecar”.

—STEVE JAKIN,
Estados Unidos

Al estar de vacaciones en Escocia me topé con

un recuerdo turístico gracioso. Se trataba de una botella con una etiqueta que decía: “Auténtica neblina escocesa”. Cuando la miré de cerca y le di la vuelta, encontré esta leyenda: “Hecho en China”.

—STUART COLLINSON,
Reino Unido

Le pedí a mi hijo de siete años que doblara una manta que había saca-

do y usado. El niño la extendió en el suelo, se enrolló en ella y luego lloró durante seis minutos, diciendo: “No puedo, ¡es imposible!”.

—@DADMANN_WALKING

Supe que jamás funcionaría una relación sentimental entre nosotros cuando él me preguntó si quería compartir el postre.

—@SCBCHBUM



NOTES

Diarios escritos desde el corazón

Independientemente de si hablan de cosas triviales o no, lo que cuentan los diarios personales tienen relevancia. Una asociación de apasionados pone en valor estos tesoros literarios

Marie Piquemal
EXTRACTO de *Libération*

*Siempre tiene papelitos a mano.
"Anoto las pequeñas cosas del día
a día, pensamientos filosóficos."*

Marie-Dominique Pot, de 78 años, escribe "como se lavan los platos", sin pensar, y porque no puede hacer otra cosa. Transcribe sus notas a su diario, que termina luego hecho cenizas o junto a las cáscaras de verduras.

En 1939, Roland Louvrier hacía ilustraciones sobre el tiempo con sus lápices de colores. Le gustaban las nubes. *Amanecer: niebla y rocío, cúmulos a media mañana y puesta de sol con estratos en el horizonte.* Jacqueline Chebrou, una antigua maestra, llevó su diario desde los 13 hasta los 93 años. "Durante toda mi vida acumulé documentos con el improbable objetivo de convertirlos en una obra. Al final, aquí estoy a los 81 años frente a un enorme montón de papeles, nada más."

Nos adentramos en una verdadera cueva de Alí Babá. Ese día, el viento invitaba a dar media vuelta y la dirección no coincidía. En la entrada, un cartel anunciaba el sindicato municipal de tratamiento de aguas de Ambérieu-en-Bugey, al noreste de Lyon. Pero al

lado había un discreto buzón que decía "APA", es decir, Asociación para la Autobiografía y el Patrimonio Autobiográfico.

La aventura a menudo comienza así, con un sobre. A veces, con un sobre lleno de cinta adhesiva y papel burbuja. Marion Vallée Carecchio, la directora de la asociación, adora esa emoción matutina que supone abrir la correspondencia. "Recibimos unos cien al año. A menudo son relatos de vida, memorias que cuentan, años después, un episodio significativo o toda una vida. También recibimos correspondencia, pero no con tanta frecuencia." Y también diarios, claro, que se escriben en presente, sin saber de antemano cuál será el punto de llegada.

"Es una inmersión total en la psique humana", comienza Claudine Krishnan, uno de los pilares de la asociación. "Entramos en los pensamientos de una persona, en las emociones que la atraviesan. Es vertiginoso." Cada diario (de



una persona fallecida o viva) es recibido como un superviviente y cuidado como una joya. “En realidad, pocos llegan hasta aquí. En la inmensa mayoría de los casos, los diarios son destruidos antes.” A menudo, por el propio autor, cuando se topa con él años después. O por sus herederos. “Las familias no siempre son comprensivas”, explica Claudine Krishnan. “Con las memorias sí porque se escriben con la idea de ser transmitidas. Pero los diarios no. Sumergirse en la intimidad de los padres es muy desestabilizador”... y conduce a dilemas morales. Porque,

Él mismo, autor de un diario personal, nunca se ha atrevido a hacerlo y no sabe si algún día lo hará.

A comienzos de 2025, después de casi treinta y tres años de existencia, la APA contabilizaba 5.175 documentos, de los cuales más de 1.000 eran diarios personales que a veces llegaban en cajas enteras. La buena noticia es que la práctica no está desapareciendo. Los adolescentes hoy, esos mismos que viven fusionados con sus pantallas, todavía escriben diarios, en un cuaderno escondido bajo el colchón o bajo una pila de camisetas. A la antigua.

«TE METES EN LOS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES DE UNA PERSONA. ES VERTIGINOSO».

salvo raras excepciones, los diarios íntimos no se escriben para ser leídos.

Tal vez sea eso lo que les da esa “autenticidad”, como le gusta decir a Philippe Lejeune. Este catedrático de literatura ha dedicado su vida a la autobiografía. Fue el primero en defender los diarios personales como un género literario en sí mismo. Es más, los considera dignos de atención.

Hoy, a sus 86 años, recuerda sus inicios. Aquellas miradas asombradas cuando hablaba de su proyecto de archivo de los diarios del ciudadano común. “Me decían que era una tontería. Que iba a verme desbordado por una masa de textos sin interés —cuenta—. Pero no fue así. Depositar un diario es un acto muy difícil.”

Algunos quizás lleguen a la APA. El tesoro de la asociación cuenta hoy con 354 metros de lineales, cuidadosamente ordenados y etiquetados. Ambiente de linóleo gris y luces de neón, casi poético.

La APA tiene su sede en un precioso edificio del siglo XIX, llamado “La Grenette”. En lo alto de la escalera de piedra de esta antigua lonja de cereales está el armario de los secretos. Philippe Lejeune lo ideó desde el principio: ofrecer a quienes depositan sus textos la posibilidad de prohibir su lectura durante cinco, diez... cincuenta años.

Qué fastidio la escuela. El 14 de octubre de 1977 era viernes. Ariane Grimm, de 10 años, escribía con letra cuidada. Luego llegó el torbellino de la adoles-

cencia, los arrebatos, la pasión por las motos, los chicos y los *collages*. Soy un pajarito frente a los envites de la vida. Necesito que me marquen el camino, que me tiren de las riendas.

El diario se interrumpe en 1985: Ariane Grimm muere en un accidente, y su madre entrega su tesoro a la APA con la idea de mantener viva a su hija.

“Está escrito desde la vida misma y sin trampa”, comenta la escritora Annie Ernaux, Premio Nobel de Literatura 2022, en una carta enviada a Giselle Grimm, después de devorar los “cuadernos de recuerdos” de Ariane a principios de la década de los 2000.

Cada mes, en toda Francia, lectores en la sombra se reúnen en casa de unos y otros. Entre ellos se llaman “écho-tiers” (“gacetilleros”), a menudo profesores de literatura jubilados que se han

contagiado del virus, pero no solamente ellos. También hay un militar, un par de ingenieros, un exfuncionario de la ONU, una consultora en activo y una librería saturada de trabajo. Cada texto recibido por la APA se lee “con empatía”, según lo estipula la carta de lectura. El gacetillero redacta entonces un resumen que se envía a quien depositó el texto. Solo con su consentimiento, y a veces tras algunas correcciones, se publican en la web de la APA.

Claudine Krishnan, antigua profesora de literatura se involucró “por casualidad”, arrastrada por una colega. “De los cientos de textos que he leído, ninguno se me ha caído de las manos. ¿Cómo no verse reflejada? Uno se pone en el lugar de quien escribe.” También describe esa sensación de ahogo, a veces. Cuando la persona se ahoga



entre líneas. O cuando emergen terribles secretos familiares: incestos, violaciones. La mayoría de las veces, los hechos ya han prescrito legalmente. “Se repiten ciertos temas, ciertas palabras. Relatan una época.” La vida de quienes no se exhiben o de aquellos a quienes la sociedad invisibiliza. Las mujeres, en primer lugar.

Emmanuelle Tabet, investigadora del Centro Nacional de Investigación Científica en literatura, investiga sobre el efecto terapéutico de la escritura. También sobre nuestra relación íntima con el entorno. “La presencia de la naturaleza, las descripciones del paisaje están mucho más presentes en los diarios de lo que imaginamos —señala—. Esos vínculos íntimos que tejemos con lo que nos rodea están poco estudiados y, sin embargo también ilustran la ansiedad por el medio ambiente que vivimos.”

Volvemos a pensar en aquel diario meteorológico de Roland Louvrier, que data de 1939. Es una de las joyas de la APA. También en el “balance personal” de Marinette Pelloux, una especie de antecesora poética de las hojas de cálculo de Excel. Resumía su año en colores. La leyenda es deliciosa: el negro significa *duelo o gran peligro o enfermedad grave propia o de un ser cercano*. El gris, *depresión, aburrimiento, salud frágil, miedo*. El año 1998 no empezó con buen pie: tres franjas marrones (contrariedades) y una verde (paseos y caminatas). El mes de febrero fue más alegre, con el rosa de las *alegrías más o*

menos intensas. El amarillo sol estaba reservado a las *actividades apasionantes*, escasas ese año.

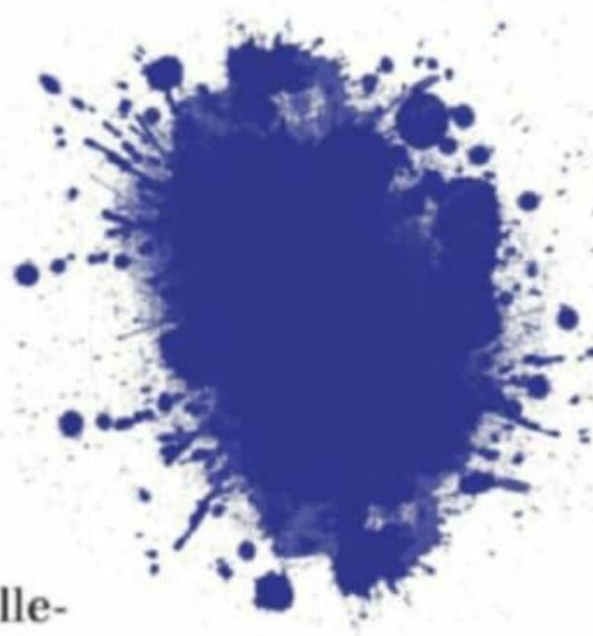
Otros relatos llegan a la APA en piezas sueltas. Esa vida en cajas y en desorden, llevada a duras penas por un hombre debilitado, acompañado por un amigo del colegio. Alain Varlet fue instructor de montaña en los Alpes. Disfruta de las noches refunfuñando mientras escucha música clásica, de las subordinadas relativas y la filosofía.

La digresión es una deriva feliz. [...] Odio todo lo que es compulsivo, salvo el pensamiento y la escritura [...]. Lo que me interesa es encontrar las palabras fuertes, las palabras justas, las palabras pertinentes y asociarlas para reforzarlas o matizarlas.

Desde el hospital, se ríe de su “cháchara” y de su “letra ilegible” escrita sobre “cuadritos diminutos, por pura tacañería”. Pero, en el fondo, le gusta la idea de que sus escritos le sobrevivan.

El antiguo conservador jefe Michel Vannet, por su parte, guarda un recuerdo especial de una caja vacía. No contenía un diario, solo dos pequeñas notas: “Hola, me llamo Virginie, les envío mi diario porque tengo miedo de que mi madre lo encuentre.”

Un par de semanas más tarde: “¡Soy Virginie! ¿Podrían devolverme mi diario? Lo echo mucho de menos...”



La atracción del agua

*Como seres bípedas, los humanos somos terrestres,
lo que no impide que nos fascine el agua*

Doris Kochanek

▲ **Formada por el mar.** Queen's Bath se encuentra en la costa de la isla hawaiana de Kauai, en Estados Unidos. No es obra de la mano del hombre, sino que es una piscina natural formada por mareas. Cuando sube la marea, el agua fluye hacia el interior y los visitantes pueden moverse entre peces de colores.





▲ **Safari en la piscina.** Estos dos elefantes pasaron por delante del móvil de una turista que se relajaba en la piscina del campamento de Nkwali, en Zambia, a poca distancia del Parque Nacional de South Luangwa. Además de paquidermos, en el parque también hay jirafas y leopardos.

▼ **Nunca es demasiado pronto.** Los niños con imaginación pueden hacer algo más que refrescarse durante el calor del verano en minipiscinas hinchables. Con gafas de buceo y un tubo, incluso los que no saben nadar pueden convertirse en aficionados a los deportes acuáticos o en futuros exploradores del mar.





▼ **En las profundidades.** ¿Bucear a 40 metros de profundidad con 32 o 34 grados? Los amantes del deporte no tienen que viajar a zonas tropicales para ello. El Hotel Terme Millepini de Montegrotto Terme (Italia) atrae a sus huéspedes con la “Y-40 The Deep Joy”, la piscina termal más profunda del mundo.

En las alturas. Si quieres bañarte en la infinity pool del Address Beach Resort de Dubai, debes saber que la piscina está a 294 metros de altura y una barandilla de cristal ofrece una panorámica del golfo Pérsico. Solo tiene un metro de profundidad así que es para relajarse. Los niños no pueden acceder a esta piscina.





◀ **Tras el cristal.** La construcción del Tank Pool en el Golden Nugget Hotel and Casino de Las Vegas ha costado 30 millones de dólares. A partir de ahora, quien lo desee podrá nadar cara a cara con tiburones. Estos depredadores nadan en un acuario con una capacidad de 76.000 litros de agua situado en el centro de la piscina reservada a los seres humanos.

► **Cruzar de lado a lado.** En Londres, los residentes de un exclusivo complejo de apartamentos pueden nadar de un lado a otro de la calle. O realizar un baile acuático para disfrute de los transeúntes. La piscina, que parece flotar a 35 metros del suelo en el barrio de Nine Elms, está hecha de cristal acrílico.

► **Siempre un baño caliente.** La madre naturaleza proporciona a los habitantes de Islandia agua caliente para bañarse gratis todo el año y las 24 horas del día. En esta isla situada en el Atlántico Norte, más de 45 manantiales alimentan de agua caliente unas 200 piscinas. En Reykjadalur, que significa “valle de vapor”, sus habitantes y los turistas también pueden relajarse en un río caliente.







CLÁSICOS RD

1994



MI VERANO CON UNA FOCA

LA CRÍA DE FOCA HABÍA PERDIDO A SU MADRE.
¿APRENDERÍA A SOBREVIVIR EN LIBERTAD?

Ola y Emily d'Aulaire



Para Katrine Berge, de 17 años, la oscura protuberancia en el arrecife situado frente a la costa oeste de Noruega no era más que una roca. “¿Por qué no te acercas un poco más?”, instó a su padre, que estaba a los mandos de la pequeña embarcación.

Con prismáticos, vio a una cría de foca, del tamaño de un cachorro. “¿Por qué está sola, papá?”, preguntó Katrine.

“No lo sé”, respondió Trygve Berge mientras dirigía el barco hacia la isla cercana donde estaba la casa de vacaciones de la familia. “Puede que la hayan abandonado”.

Anny, la madre de Katrine, y Kristian, su hermano de doce años, esperaban en el embarcadero. “Hay una cría de foca en la roca”, les dijo Katrine aquella inolvidable tarde de junio de 1991. “Papá quiere llamar al acuario para saber qué debemos hacer”.

Minutos después, Berge ya tenía la información que necesitaba. “El director del acuario me ha aconsejado que espere dos días para ver si vuelve la madre. Si no, deberíamos rescatar a la cría y llevársela para que la examinen”.

UNA NUEVA MADRE

Katrine no durmió mucho aquella noche. A la mañana siguiente, vio con unos prismáticos que el animal seguía tumbado en el mismo sitio. Dos días después, al ver que su madre no aparecía, se dirigió a la roca con su padre.

La cría de foca no se movió al llegar a tierra. Se arrastró hacia ella.

“No tengas miedo”, susurró Katrine. “Solo queremos ayudarte”. Para su alegría, la cría le lamió la mano. Estrechó el pequeño bulto en sus brazos y acarició su suave pelaje. Era gris claro con manchas marrones. Sus ojos oscuros y brillantes parecían demasiado grandes para su cabeza.

Jan Einarsen, director del acuario, examinó al animal. “Es posible que una orca se haya comido a su madre”, dijo y les explicó: “Goza de buena salud. Es una foca macho de ocho kilos y medio y tiene de tres a seis días. Pero no sé muy bien qué podemos hacer”.

Criar una cría de foca común es agotador y lleva mucho tiempo. El animal solo sabe alimentarse y defenderse cuando ya tiene unos tres meses. Para darle una oportunidad de sobrevivir, alguien tiene que sustituir a su madre.

“Papá, ¿podríamos cuidar de ella?”, preguntó Katrine. “Tendréis que darle de comer cada cuatro horas”, señaló Einarsen, el director del acuario, “pesarla y medirla, y enseñarle a nadar y a pescar. Y cuando le hayáis cogido cariño, tendréis que liberarla”.

“Me gustaría intentarlo”, explicó Katrine. “Si no, morirá”. Berge asintió. El productor de cine de 43 años ya había decidido hacer un documental sobre Katrine y la cría de foca. Einarsen enseñó a Katrine a alimentar a la cría con una espesa y aceitosa papilla hecha con arenque troceado y agua de mar como sustituto de la leche materna.

En el viaje de vuelta, padre e hija hablaron de los planes que tenían para



El director del acuario, Jan Einarsen (centro), explica a Katrine cómo alimentar a Selik.

Selik, como Katrine había bautizado a la cría de foca. “Tú eres su cuidadora”, le dijo su padre. También hablaron de la película de Berge. Solo iba a grabar los acontecimientos sin tener un guion. Selik dormitaba en el regazo de Katrine mientras Berge amarraba el barco en el embarcadero de su isla de vacaciones. Estaba a unos grados al sur del Círculo Polar Ártico y la casa brillaba al sol, a pesar de que era casi medianoche. “Ahora esta es tu casa”, le dijo a Selik.

Einarsen había acertado en su profecía. Criar una foca era un trabajo duro. Katrine tenía que alimentar a Selik cada cuatro horas, frotarle la barriga cuando se cortaba con rocas afiladas, limpiar el desorden que dejaba en la casa y cepillarla con agua y jabón.

Como no se puede enseñar a las focas a hacer sus necesidades en un lugar determinado, Selik se fue a vivir a un cobertizo en el embarcadero. En cuanto Katrine la dejaba en el césped por las mañanas, se dirigía rápidamente hacia la casa ladrando con fuerza para pedir su desayuno.

Durante su primera clase de natación, no fue fácil convencerla para que se metiera en el mar. Al final, Katrine logró meterla en el agua, pero Selik parecía tener miedo porque se aferraba a sus piernas. De repente, salió a tierra y se arrastró buscando protección en la casa. “¡Vaya, qué raro!”, pensó Katrine, “¡una foca que tiene miedo al agua!”

Todos los días, Katrine llevaba a Selik a la bahía. “El mar será tu hogar algún día”, le decía. Poco a poco fue disfru-

tando de las clases de natación, pero era demasiado pequeña para luchar contra la corriente. En tierra, Selik se revolcaba en la hierba alta, mordisqueaba flores y perseguía mariposas. Cuando Berge cortaba el césped, saltaba delante de la máquina como si quisiera retar a un rival. Después, cansada, se quedaba dormida apoyada en los fríos cimientos de piedra de la casa.

Cuando Selik cumplió tres semanas, ya podía comer alimentos sólidos y devoraba trozos de arenque. Había crecido y Katrine pensó que había llegado la hora de llevarla a mar abierto. “Ya conoces mi mundo”, le dijo a Selik. “Ahora vamos a explorar el tuyo”.

LECCIÓN DE PESCA

Katrine se metió en el mar con su traje de buceo y observó a la foca, que se dejaba llevar por las olas, con su cuerpo liso y redondeado, junto a ella. “Tienes suerte”, pensó, “la naturaleza te ha dado todo lo que necesitas para vivir en el mar”. Se zambulló, agarró una de sus aletas y tiró de la foca bajo el agua.

Al principio, Selik se quedó cerca de Katrine. Pero luego se dejó llevar por su instinto y salió disparada. A Katrine le maravilló su velocidad y la gracia de sus movimientos. Cuando desapareció de su campo de visión por primera vez, se asustó, pero pronto volvió a aparecer y nadó hacia ella.

A las cinco semanas, Selik comía de nueve a diez peces enteros al día. Así que ya era hora de que pescara su pro-

pia comida. Berge tomó prestado un gran tanque de plástico de una piscifactoría de salmón, lo llenó con 3.000 litros de agua de mar, vertió en él un cubo lleno de salmones y metió a Selik.

Al principio, Selik se mostró desconcertada y se concentró en un solo pez.



“VAYA, ¡QUÉ COSA TAN RARA!”, PENSÓ KATRINE, “¡UNA FOCA QUE TIENE MIEDO AL AGUA!”.

Pero cuando consiguió atraparlo, no supo qué hacer con él. Lo soltó y repitió el juego hasta que Selik se aburrió. Puso las aletas delanteras en el borde de la piscina y ladró hasta que Katrine la sacó del agua. “¿Qué tengo que hacer para que te ocupes de tu propia comida, pequeña inútil?”, le dijo riéndose.

MAR ADENTRO

Todas las mañanas, Katrine nadaba con Selik en un pequeño canal entre dos rocas, y cada día estaba más fuerte. “¿Qué te parece si la llevamos mar adentro, al archipiélago?”, le preguntó un día a su padre. El mar estaba agitado cuando partieron hacia la isla rocosa donde habían encontrado a la foca casi dos meses antes. Katrine empujó a Selik fuera de la barca: el oleaje era tan fuerte que apenas podía mantener la cabeza fuera del agua.

Einarsen le había dicho que el cráneo de la foca era muy sensible. Si se golpeaba contra una roca y perdía el conocimiento, se ahogaría. Intentó atraerla hacia ella, pero no podía avanzar debido a las olas y la corriente.

Durante casi una hora, tuvieron que observar impotentes cómo luchaba contra el oleaje. Pero afortunadamente, una ola la arrastró hasta un saliente rocoso. Katrine la tiró rápidamente hacia sí. “Ay, Selik”, suspiró, “no volveremos a intentarlo hasta que seas más grande”.

A los dos meses y medio, Selik pesaba unos 30 kilos. En libertad, logró sobrevivir a la separación de su madre, pero seguía siendo incapaz de pescar por su cuenta. Sus instintos naturales

también empezaron a aflorar en la piscina. Una tarde atrapó un pez. Esta vez no lo soltó: lo lanzó al aire y se lo tragó. “¡Papá, Selik ha pescado por fin!”

Para que Selik pudiera practicar la captura de peces, Katrine y Berge tendieron una red a través del canal donde había aprendido a nadar. Katrine dejó caer al agua un pez vivo tras otro. La foca agarró un pez y se lo tragó con tanta naturalidad como si llevara toda la vida haciéndolo. Así fue cómo Katrine comprendió que el verano con Selik estaba llegando a su fin.

¡ADIÓS, SELIK!

Una tarde de finales de septiembre, Katrine y Berge retiraron la red al final del



Katrine es una gran compañera de Selik cuando nada y bucea.



Selik mira al mar. Su verano con Katrine llega a su fin.

canal y se sentaron en una roca al borde del agua. Katrine contuvo las lágrimas.

Al principio, Selik parecía insegura. Pasó rozando a Katrine en círculos lentos, como si la esperara. Finalmente, Berge le dio un pequeño y enérgico empujón. Selik vaciló y luego nadó hacia mar abierto. Se detuvo varias veces y miró hacia atrás. “¿Qué pasa?”, parecía preguntar. “¿Por qué no vienes?”

Al final, su cabeza no era más que un pequeño punto en el agua. Luego se sumergió y desapareció. “Vamos, Katrine”, dijo Berge. Deberías estar muy orgullosa de lo que has hecho. Gracias a ti, Selik ha tenido la oportunidad de llevar una vida digna y en libertad.”

Katrine subió a la colina detrás de su casa y miró al mar con lágrimas en los ojos. “Ahora Selik está ahí fuera sola”,

pensó. “¿Me estará buscando? ¿Nos volveremos a ver?” Cuando el sol se ocultó, dejó de vigilar. “¡Adiós, Selik!”, gritó.

Después de que Selik recuperara su libertad, Trygve Berge terminó su película “Un verano con la cría de foca Selik”, que se emitió por televisión en Alemania y otros países. Katrine soñaba con ser bióloga marina algún día.

En abril de 1993, más de un año y medio después de dejar a Selik, ella y su padre pasaron en coche por delante de la zona donde Katrine había visto a Selik por primera vez. Gritó su nombre. De repente, una cabeza marrón emergió del agua. La reconoció de inmediato. Como si algo despertara en las profundidades de su memoria, la foca nadó acercándose. Luego se sumergió y desapareció. “Volverá”, dijo Katrine. “Estoy segura”. 🍀

Para suturar heridas **de guerra:**
hilo quirúrgico, pinzas **e ideales.**



UCRANIA © ANDRII OVOD

TUS **IDEALES** TAMBIÉN CURAN

Independencia | Compromiso | Humanidad



Entra en
idealesquecuran.com





¿Qué tipo de vacaciones prefieres?

Algunas personas quieren desconectar y relajarse, otras experimentar y explorar todo lo posible. Nuestro test te dirá cómo son sus vacaciones ideales

Arnd Stein

- 1** Ganas en un concurso un viaje a tu elección. ¿Cuál elegirías?
- A** Unas vacaciones de playa en los Mares del Sur.
 - B** Un crucero por el Adriático.
 - C** Un viaje urbano a París, Roma o Londres.
- 2** ¿Te apetecería irte de safari a África?
- A** No, sería demasiado agotador para mí.
 - B** Sí, suena emocionante.
 - C** Tal vez, pero con un buen grupo de viajeros.

- 3** Un día lluvioso de vacaciones: ¿cuál es tu forma favorita de pasar el día?
- A** Haciendo ejercicio o corriendo.
 - B** Viendo la televisión o jugando a juegos de salón.
 - C** Paseando o haciendo una caminata por la ciudad.
- 4** ¿Qué lema vital se ajusta más a ti?
- A** “El que descansa, se oxida”.
 - B** “Si caminas despacio, llegarás a tu destino”.
 - C** “Al hierro candente, batirlo de repente”.

5 ¿En qué competición preferirías participar durante las vacaciones?

- A** En ninguna.
- B** En un cuestionario sobre el país y sus habitantes.
- C** En una deportiva.

6 ¿Qué imagen se adapta mejor a unas vacaciones junto al mar?

- A** Un hotel de playa con piscina.
- B** Una tumbona bajo las palmeras.
- C** Un windsurfista en un mar embravecido.

7 Te vas una semana de vacaciones para solteros. ¿Cómo pasas las tardes?

- A** Charlando con otros veraneantes.
- B** Leyendo, viendo la televisión, dando un paseo.
- C** Bailando en una discoteca o en un bar.

8 Pasas unos días en una pequeña isla, sin teléfono móvil. ¿Qué sería lo más importante para ti?

- A** Tener libros o revistas.
- B** Disponer de equipos deportivos.
- C** Contar con una tumbona cómoda.

9 Vacaciones en un entorno rural. ¿Qué vehículo utilizaría para explorar la zona?

- A** Una bici de paseo o de montaña.
- B** Un vehículo todoterreno.
- C** Un autobús.

10 ¿Cómo sueles empezar sus vacaciones?

- A** Durmiendo y desayunando tranquilamente.
- B** Levantándome temprano para hacer muchas cosas.
- C** No haciendo planes.

11 ¿Cómo te sientes cuando tienes un día libre?

- A** Genial. Me encanta no hacer nada.
- B** Inquieto. Necesito algo que hacer.
- C** Relajado. Dejo que las cosas sucedan.

12 ¿Qué términos asocias más con las vacaciones?

- A** Variedad, socialización, relajación.
- B** Descansar, relajarse, no hacer nada.
- C** Curiosidad, movimiento, aventura.

13 ¿Cuántas veces dices “no tengo tiempo para eso”?

- A** A menudo. Siempre tengo prisa.
- B** A veces, cuando las cosas se ponen muy estresantes.
- C** Muy pocas veces. No me dejo presionar.

14 ¿Sueles comprobar las cosas más de una vez?

- A** Sí, eso me da seguridad.
- B** No, suelo fiarme de mi instinto.
- C** Solo para cosas realmente importantes.

RESULTADOS

Marca tus respuestas y suma las puntuaciones utilizando la siguiente tabla. Esta es tu puntuación total:

Hasta 21 puntos: Relájate y permítete vagar

Dormir al sol en la playa o junto a la piscina, quizás nadar unos minutos y dejarse mimar en la cocina del hotel... eso son unas auténticas vacaciones de ensueño. Sin embargo, incluso alguien como tú se aburre de no hacer nada al cabo de unos días. Así que te gusta dedicarte a pequeñas actividades para las que apenas tienes tiempo en tu vida cotidiana: leer, ir de tiendas o hacer una excursión en autobús.

Consejo: La relajación es importante para recargar pilas. No obstante, un poco más de actividad podría aumentar en gran medida tu forma física y mental.

De 22 a 59 puntos: Descansar sin obligaciones cotidianas

Para ti, las vacaciones no significan vagar o buscar sin descanso variedad y nuevas experiencias. Un cambio de aires es todo lo que necesitas para relajarte. Puede tratarse de un entorno diferente o familiar. Puede que vuelvas al mismo destino de vacaciones, a tu hotel favorito o al mismo camping. Tiempo

para charlar, jugar o hacer deporte: eso es relajarse y divertirse de verdad.

Consejo: Has encontrado el equilibrio entre relajación y actividad. No dejes que los demás te saquen del equilibrio tan sano que logras en vacaciones.

A partir de 60 puntos: Actividad y variedad

En vacaciones, uno quiere hacer, descubrir y experimentar todo lo posible. A veces la carga de trabajo diaria es mayor que en una jornada laboral normal. Al fin y al cabo, no hay actividad de ocio que se te resista, como excursiones, visitas turísticas o actividades deportivas. Un viaje en velero o una excursión por la montaña también pueden interesarte. Para ti, relajación significa sobre todo actividad. Lo necesitas como contrapeso al estrés cotidiano, para revitalizar cuerpo y mente.

Consejo: No te esfuerces demasiado. Alternar actividad y relajación es la clave de unas vacaciones relajantes.

Puntos del test														
Preg.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A	0	0	6	6	1	3	0	3	6	1	0	3	6	6
B	3	6	0	0	3	0	3	6	3	6	6	1	3	0
C	6	3	3	3	6	6	6	0	0	3	3	6	0	3

Tu puntuación total:



Bailando en la madurez

Una nueva afición me enseñó que existen diferentes formas de flexibilidad

Julia Zarankin

DE CBC CANADA

AL COMENZAR MIS 40 años, ya había agotado todas las aficiones que supuestamente me harían sentir mejor frente a la idea de comenzar a recorrer la mitad de la vida. Había dado clases de improvisación, había decidido aprender un idioma nuevo, me había sumergido en una infructuosa búsqueda de una tarea manual solo para acumular una colección de libros caseros cosidos mal y le había dado una segunda oportunidad al yoga. Hasta había comprado un sillón reclinable para ayudar a aliviar molestias.

Y luego, en el punto más profundo de mi desesperación, decidí apuntarme a una clase de ballet.

“Pero si ni siquiera eres muy flexible”, me recordó amablemente mi marido. Y no se equivocaba. Casi me

lesiono una vez que traté de levantar la pierna sobre el mueble del baño en un intento de elongación.

Además, mi historial de compromiso con la actividad física no era demasiado alentador: cortos períodos recreativos en la cancha de bádminton, un muy breve coqueteo con el ciclismo, una relación intermitente con la natación y un abandono prácticamente total de mi programa de levantamiento de mancuernas. Estaba claro por qué no me veía exactamente como potencial miembro de un cuerpo de ballet.

Pero estaba decidida a probar. Necesitaba confirmar que mi cuerpo era capaz de movimiento y gracia.

Antes de salir de casa a mi primera clase introductoria para adultos en la Escuela Nacional de Ballet de Toronto,



Julia Zarankin (segunda por la izquierda), se unió a un programa de ballet de adultos y aprendió a amar lo que su cuerpo era capaz de hacer en la madurez.

en Canadá, busqué una diadema de brillantes que había estado abandonada en un cajón años. Pensé que, si

EL PROFESOR ME RECORDÓ QUE EL BALLET NO SE TRATA DE PERFECCIÓN.

iba a estar de pie frente a un espejo y ante un grupo de desconocidos, con todas mis infelicidades posturales expuestas, por qué no hacerlo con una diadema de brillantes en la cabeza.

No esperaba que durara. Después de todo, no era mi primera vez en un

estudio de danza. Pero en esta ocasión, las mismas cosas que me habían llevado exactamente a escapar de aquel estudio a los diez años, me producían ahora cierta alegría. La naturaleza repetitiva de los ejercicios en la barra. El verdadero esfuerzo físico. El hecho de que cada uno de mis movimientos invitara al profesor a materializar un minucioso análisis crítico.

Y aunque esperaba que las clases fueran físicamente demandantes y que me dolieran los músculos de los gemelos, no había anticipado que la indicación del profesor de “ocupar más espacio” cambiaría mi manera de existir en el mundo.

Cuando lamenté mi absoluta falta

de gracia en el engañosamente simple acto de apuntar y extender mi pie hacia el costado en *tendu*, el profesor me recordó que el ballet no se trata de perfección sino, más bien, dijo, de trabajar por alcanzar la perfección. Como escritora que se pelea con frases todo el día con la esperanza de que se acerquen a la bonita y perfecta creación que visualiza en su mente (mensaje al lector: ¡muy pocas veces lo hacen, si es que sucede en alguna ocasión sucede!), esto me pareció el mejor y más ardiente consejo de escritura que había recibido en mi vida.

Lentamente, comencé a sentirme más cómoda con aquel cuerpo que veía observarme fijamente en el espejo. Mi postura aún necesita algo más de delicadeza, mis saltos nunca son tan altos como me parecen, mis caderas se tambalean durante el *rond de jambe*, y mis piruetas todavía se ven descoordinadas en el mejor de los casos.

Pero la idea de que mi cuerpo no se ha anquilosado y que es aún una obra en proceso me motiva. En todo caso, la danza me está obligando a repensar la relación con mi cuerpo y, en lugar de percibir solo los indicios de la vejez

cayendo sobre mí, ahora me maravillo al ver todo lo que mi cuerpo es capaz de hacer y los cambios progresivos que noto a medida que aprendo a manejarlo con mayor seguridad y valentía. ¿Y las imperfecciones? Son parte del estar vivo.

Después de ocho años de clases de danza, soy lo que se podría decir una principiante avanzada vitalicia. A mis tiernos 50 años, finalmente soy bailarina, aunque no del tipo por el que alguien pagaría para ver sobre un escenario. ¿Por qué continúo? Porque cuando practico mi (casi) diaria clase de danza, me enfoco en mi respiración y muevo mi cuerpo de formas que siempre me resultaron un reto, y esto me recuerda que todo es posible.

Hace poco tiempo, el profesor nos enseñó una versión adaptada para novatos de la coreografía del “Adagio de la rosa” de *La bella durmiente*. En el salón de mi casa, manteniendo el equilibrio durante un tembloroso *cou-de-pied en relevé*, con mi diadema y bailando para nadie más que para mí misma, me sentí bailarina de los pies a la cabeza. 💎

ADAPTADO DE CDC.CA (18 DE MARZO DE 2022)
© 2024 JULIA ZARANKIN.



Punto en común

¿Qué tienen en común Franklin Roosevelt, Dwight D. Eisenhower, Ronald Reagan y George W. Bush, aparte de lo obvio? Todos fueron animadores en el instituto o la universidad.

RD.COM



“Sin ti, no estaría vivo”

Una abuela y un joven unidos para siempre
gracias a una donación que le salvó la vida

Matt Kemper

DE THE ATLANTA JOURNAL-CONSTITUTION

LA CARTA MANUSCRITA llegó a la casa de Dale Tingle en Georgia (Estados Unidos), tras rezar por la supervivencia de una persona a la que nunca había conocido.

Le habían dado muy poca información sobre esa persona, solo que tenía 20 años y estaba muriendo de leucemia. Tras buscar por todo el mundo, Tingle era la única persona conocida que podía salvarle la vida: era compatible con él para donarle células madre. Así que donó algunas y esperó.

Ella, su marido, sus amigos y su familia rezaban para se curara ese desconocido, fuera quien fuera y estuviera donde estuviera. Y como no sabían su nombre, le pusieron uno: Rocky, como el boxeador que, en las películas, nunca se rendía, por muy difícil que fuera. Entonces llegó la carta, adornada con purpurina. Estaba escrita en inglés, que

no era la lengua materna del autor. No se revelaba la identidad debido a las estrictas normas que regulan el contacto entre donante y receptor durante los dos primeros años.

“Tengo 20 años. No sé si me conoces... A estas alturas, te has convertido en una de las personas más importantes de mi vida. Sin ti, no estaría vivo... Ya había perdido la esperanza. Y ahora me pregunto: ¿qué le dices a alguien que te ha salvado la vida?”, decía.

La carta continuaba: “Es increíble saber que hay alguien al otro lado del mundo con quien tengo una conexión tan profunda, aunque nunca te haya visto antes ...si te parece bien, iré a verte lo antes posible”.

Ese encuentro fue el comienzo de un vínculo duradero entre Kevin Krüger, un alemán de más de metro ochenta procedente de un pequeño pueblo a

7.200 kilómetros, y Tingle, una abuela de metro cincuenta y dos que vive cerca de Athens, en Georgia.

Krüger ha estado en Estados Unidos tres veces, la última en agosto de 2024. En todo ese tiempo, nunca ha visitado Nueva York, Washington DC, Hollywood, ni el Gran Cañón. Le gusta quedarse cerca de lo que casi considera su hogar. Lo único que quiere hacer en sus visitas de diez días es pasar tiempo con Tingle y su familia. Charlar en el porche. Jugar en el arroyo detrás de la casa con los nietos de Tingle. Ir a la iglesia con la familia. Escuchar a los grillos en el bosque.

Ahora, con 33 años, curado del cáncer y trabajando como asistente del gobierno federal en el norte de Alemania, Krüger todavía siente la influencia de su experiencia cercana a la muerte.

“Creo que la leucemia tuvo un gran impacto en mi personalidad”, afirma. “Disfruto de los pequeños momentos”.

“Agradecido” es una palabra que utiliza mucho.

Luchando como un león

Krüger tenía 19 años cuando los médicos le dijeron que las hemorragias nasales y el dolor en los huesos de las piernas que padecía desde hacía poco se debían a la leucemia, un tipo de cáncer del que nunca había oído hablar. El tratamiento fue agresivo, con ciclos sucesivos de quimioterapia. En una cama de hospital en Hamburgo, pasó de 80 a 40 kilos de peso. Su madre, que trabajaba y cuidaba de

sus dos hermanas pequeñas, lo visitaba todos los días en el hospital. Después, iba a un centro de cuidados paliativos para ver a su marido, el padre de Krüger, que estaba muriendo de cáncer cerebral. Para intentar animar a su madre, Krüger sonreía y contaba chistes, recuerda una de sus hermanas. Y luchaba como un león.

Aun así, el cáncer no remitía. Un médico le dijo que su única opción era un trasplante de células madre. Las células madre se pueden utilizar para combatir diversas enfermedades peligrosas, desde la anemia falciforme hasta los cánceres de sangre. En el caso del cáncer, los equipos médicos bombardean el cuerpo del paciente con quimioterapia especialmente potente con la esperanza de destruir tanto el cáncer como las células madre restantes del paciente. A continuación, se inyectan células madre donadas para intentar reiniciar el sistema de creación de nuevas células sanguíneas de la persona. En casi el 70 por ciento de los casos, los pacientes no encuentran un donante compatible en su familia.

Krüger preguntó cuáles eran sus posibilidades. Le dijeron que del 50 por ciento, suponiendo que encontraran un donante compatible.

Sus familiares se hicieron las pruebas. Ninguno era compatible. Se organizaron dos eventos de registro de células madre y médula ósea cerca de su ciudad natal, a los que asistieron un total de unas 3.000 personas. Aún así, no hubo suerte. Al menos no para él: 20

personas que se hicieron las pruebas resultaron ser donantes compatibles para otras personas.

Entonces, su médico le dijo que había alguien en Estados Unidos compatible con él.

Tingle trabajaba como higienista dental y se estaba preparando para la maratón de Boston. Tenía 54 años, una edad muy superior a la que se considera ideal para la donación de células madre. Menos de un año y medio antes, le habían tomado

una muestra de la mejilla en un evento de registro de células madre y médula ósea organizado para ayudar a un niño de tres años de la zona que luchaba contra un tipo raro de leucemia.

No era compatible con el niño. Pero antes de Navidad de 2010 le comunicaron que parecía ser compatible con otra persona con leucemia. ¿Estaría dispuesta a donarlas?

“Querido salvador de mi hijo”

Tingle afirma que nunca se planteó no donar. Al principio, pensó que eso implicaría que los médicos le perforaran el hueso de la cadera para extraer la médula ósea que contiene las células madre. Más tarde supo que se sometería a un procedimiento diferente, mucho menos invasivo. En cualquier caso, estaba dispuesta a hacerlo.



Kevin Krüger se siente como en casa cuando va desde Alemania a visitar a Dale Tingle en Estados Unidos.

“No hay muchas oportunidades en la vida de saber que realmente has salvado la vida de alguien”, afirma Tingle. Lo considera uno de los mayores privilegios de su vida.

Se hizo un análisis de sangre y viajó a la Clínica Mayo en Jacksonville, Florida, para someterse a un examen físico y asegurarse de que estaba lo suficientemente sana. En cada paso del camino, podría haber desistido.

La donación de células madre se llevó a cabo en dos sesiones, cada una de varias horas de duración, a lo largo de dos días. Le insertaron una aguja en un brazo y su sangre pasó a través de un tubo hasta una máquina que extrajo las células madre y le devolvió la sangre a través de otro tubo en el otro brazo. El único efecto secundario que recuerda es una breve migraña. Todos los gastos,

desde los médicos hasta el transporte y el alojamiento, fueron cubiertos.

Meses más tarde, Tingle comenzó a recibir cartas de Krüger y su familia en Alemania. No sabían sus nombres. La carta de la madre de Krüger empezaba: “Querida salvadora de mi hijo”.

Se conocieron en 2019. Ella recuerda los primeros momentos en que ella y su marido, Steve Tingle, jubilado de un taller de coches, vieron a Krüger en el aeropuerto de Atlanta.

“Fue muy emotivo”, dice. Ella lloró y él le dio un fuerte abrazo. “Fue algo increíble, la realidad del momento. Había sido un viaje muy largo”. Al recordar esto en el porche de su casa, le da otro abrazo a Krüger y apoya la cabeza en su hombro.

Diferencias que creemos tener

Tingle está segura de que no fue solo la suerte lo que le permitió salvarle. “Por providencia divina, yo estaba allí, habiendo sido formada en el útero de mi madre con lo que se necesitaba genéticamente para ser la elegida”, dice.

Se maravilla de las conexiones que la unieron a Krüger. Y dice que espera que otros den el mismo paso que ella y se registren por si sus células madre pueden ayudar a salvar a otra persona.

El año pasado, Tingle pensó que sería bonito llevar a Krüger a ver al niño que había sido la razón por la que se apuntó en el registro de células madre. Una amiga conocía a la familia. Cuando la amiga le informó de que no se había encontrado donante compati-

ble, se quedó desconsolada. Supuso que el niño había fallecido.

Pero no era así. Sus padres dijeron que recibió una donación de células madre extraídas de la sangre del cordón umbilical y la placenta de una madre que había dado a luz. Mollie y Josh Billings dicen que su hijo ya no tiene cáncer y se ha graduado en el instituto. La familia se ha mudado a California. Pero dicen que les gustaría conocer a Tingle y a Krüger.

Están impresionados por los vínculos entre desconocidos. Cuando su hijo era pequeño, le encantaba jugar en un arroyo junto a la casa de su mejor amigo en Watkinsville. Se enteraron de que es el mismo arroyo en el que Krüger juega con los nietos de Tingle.

“El círculo se ha cerrado”, dice Josh Billings. “Todos estamos conectados. A pesar de todas las diferencias que creemos tener, hay algo que nos une”.

Una mujer que vive a miles de kilómetros de Krüger resultó ser su donante de células madre casi perfecta.

Él planea volver a visitarla a Estados Unidos. Este año, fue con su novia y una de sus hermanas. Los Tingle esperan ir a Alemania y conocer a la madre de Krüger y a su familia.

Él está agradecido por tener una vida más larga. Y por haber obtenido un tesoro más allá de las células madre.

“Conocer a estas personas es el mayor regalo de mi vida”, afirma Krüger. 

DE THE ATLANTA JOURNAL-CONSTITUTION. © 2024 THE ATLANTA JOURNAL-CONSTITUTION.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

GAJES DEL oficio



“¿Todo el día ha estado ahí mi corbata?”

Tras ponerle a mi marido, mecánico jubilado, una taza de té, le pregunté qué tal estaba.

“Excelente”, respondió, “huele a aceite de transmisión”.
—M.M., *Canadá*

Estaba caminando cerca de Wall Street,

en Nueva York, y entré en una tienda de delicatessen. Pedí un sándwich y charlé con el dueño. Le pregunté si estar en el distrito financiero le había permitido tener valiosos consejos de sus clientes informados.

Dejó de preparar su sándwich.

“Todos los días los corredores vienen aquí”, dijo. “Reciben sus bagels, sándwiches, rosquillas, café...”. Señaló hacia la puerta de su tienda. “Y todos los días, en la acera, empujan y empujan la puerta en la que pone claramente ‘tirar’”.

—STEVEN SCHARFF,
en The New York Times





EL MODELO JAPONÉS

LOS TRENES CIRCULAN CON
PUNTUALIDAD Y LA GENTE ES
RESPETUOSA: ASÍ ES LA VIDA
COTIDIANA EN JAPÓN

Alard von Kittlitz

ES HORA PUNTA. La población activa de Tokio se dirige al trabajo y gran parte de ella utiliza el metro. Para poder hacer frente a la gran afluencia de pasajeros, los trenes de la línea Marunouchi salen de la estación de Ikebukuro cada dos minutos y cinco segundos durante esas horas. Y en Japón, la puntualidad está tan interiorizada que los metros no solo salen con precisión al minuto, sino al segundo.

¿Por qué se puede confiar en la importancia que se le da al reloj en Japón? ¿Qué papel desempeña la puntualidad en una cultura como esta? ¿Cómo la perciben los japoneses? ¿Y cómo se consigue ser puntual?

Espero encontrar respuestas a estas preguntas en la empresa Tokyo Metro, durante una conversación con el neurocientífico Ken Mogi y visitando lugares que pueden considerarse puntos neurálgicos de la cultura japonesa.

PRIMERA PARADA DEL RECORRIDO: Tokyo Metro. Alrededor de diez millones de personas viven en el centro de la ciudad de Tokio, cuya área metropolitana, con 40 millones de habitantes, constituye la mayor aglomeración urbana del mundo. Tokyo Metro, la mayor de las dos empresas de metro de la capital japonesa, transporta diariamente a unos 6,8 millones de personas. Más de un millón de usuarios del metro utilizan la estación de Ikebukuro. Esto significa que cada día, el equivalente a

la población de la ciudad de Colonia debe pasar por esta estación, que no es tan grande, y viajar en trenes sin que se altere la precisión de los intervalos de un segundo.

¿Cómo se supone que funciona?

Para responder a esta pregunta, el equipo de prensa de Tokyo Metro ha ideado un programa para mí. En la estación de Ikebukuro, me permitieron presenciar la operación con comentarios en directo de los expertos, y luego subirme a la cabina del conductor de un tren de la línea Marunouchi y deslizarme por los oscuros túneles junto al maquinista, totalmente concentrado en su trabajo.

Por último, me llevaron al otro extremo de la ciudad, a Shin-Kiba, el gran edificio de oficinas y formación de Tokyo Metro, donde me enseñaron la estación de simulación. Es un modelo de la estación de Ueno y tiene, por ejemplo, todas las máquinas expendedoras de billetes y los sistemas de barrera que utiliza Tokyo Metro, para que todos los empleados de la empresa aprendan a manejarlos y repararlos y de esta forma poder ayudar rápidamente a los clientes en caso de emergencia.

Sin embargo, la respuesta más interesante a mi pregunta —cómo es posible que los trenes atraviesen a tiempo los largos túneles— me la dieron justo al principio, cuando observé los tornos, por los que en Tokio, como en muchas otras metrópolis del mundo, solo se puede pasar con billete. Observé que

ningún pasajero empezaba a rebuscar su billete al llegar al tornio. Todo el mundo lo tenía preparado, así que los tornos funcionaban como un reloj y el flujo de gente no se detenía nunca.

Mis observaciones a las ocho de la mañana en la línea Marunouchi son similares: todos los que llevaban mochilas, aproximadamente el 70% de los pasajeros, se las colocaban en el abdomen para no chocar accidentalmente con otros pasajeros al caminar, parar o girarse. El lugar donde se detienen los vagones y se abren las puertas está marcado con precisión en el suelo del andén. Delante hay marcas amarillas. Junto a ellas, marcas marrones.

El tren llegó, se abrieron las puertas, los pasajeros que se bajaban salieron y buscaron la salida. Los que esperaban junto a las líneas amarillas subieron y los que estaban junto a las líneas marrones se desplazaron hacia las amarillas.

Justo antes de que salieran los trenes, siempre había algunas personas con prisas que se disculpaban mientras se metían en los vagones llenos, con la espalda contra las mochilas de las personas que tenían delante. Entonces sonaba la señal de salida del tren. A partir de ese momento nadie entraba en los vagones, sino que los empleados del metro de Tokio ayudaban a encajar



Un
millón de
pasajeros pasan
a diario por la
estación de metro
de Ikebukuro,
en Tokio.

las mochilas que sobresalían antes de que se cerraran las puertas. Los empleados se inclinaban ligeramente en señal de disculpa. Hacían una señal a sus compañeros y volvía a sonar la señal que significaba que el tren se ponía en marcha. Cada dos minutos y cinco segundos.

DURANTE MIS ENTREVISTAS con los empleados del metro de Tokio, escuché una y otra vez un término: *meiwaku*. Le pregunté a mi intérprete qué significaba. La palabra significa causar moles-

tias, crear problemas, ofender. Evitar el *meiwaku* es algo que todos los japoneses practican constantemente.

Durante mi viaje, viví una y otra vez el resultado de este entrenamiento constante. Pero en ningún lugar fue tan impresionante como en Tokio. Un laberinto de calles anchas y callejuelas diminutas, sobre las que se entrecruzan cables eléctricos. Y por la noche, un mar de luces de colores: una ciudad maravillosamente hermosa y, al mismo tiempo, sorprendentemente tranquila, si se hace caso omiso del ruido del tráfico, el chirrido de los semáforos y el tintineo ocasional de las máquinas de pachinko de los salones recreativos.



© GETTY IMAGES

No se oían risas fuertes, ni gritos, ni música a todo volumen. No había grafitis en las paredes ni basura en las calles. Moverse por allí resultaba muy agradable. Lo cierto es que uno, sin darse cuenta, empieza a seguir las normas generales para no perturbar el extraordinario nivel de civismo. Lo importante era no hacer *meiwaku*.

HE QUEDADO CON KEN MOGI, neurocientífico y autor de éxitos de ventas, a las seis de la tarde en la puerta principal del campus Komaba de la Universidad de Tokio, donde el profesor investiga y da clases. Cuando Mogi se acercó corriendo hacia mí por el cam-

pus a las seis en punto, el profesor se disculpó repetida y profusamente. Me dijo que, en muchos aspectos, no era un japonés puro, que había pasado mucho tiempo en el extranjero por lo que desgraciadamente dejaba mucho que desear en cuanto a puntualidad.

Pero lo cierto es que Mogi llegó justo a la hora acordada.

De hecho, me explicó, evitar el *meiwaku* es un elemento central de la cultura japonesa: causar molestias a los demás con nuestras acciones u omisiones es algo extremadamente desagradable para cualquier japonés.

Según me contó Mogi, cuando vas a un restaurante en Japón y el servicio deja que desear o la comida no es buena, no se dice nada. Si el camarero pregunta cómo está todo, se responde: «Excelente». Pero no vuelves nunca más a ese restaurante. Es mejor aplicar el *meiwaku* a uno mismo que a los demás. Es mejor estar concentrado en la estación de metro que estar distraído y relajado en detrimento del bienestar de la gente que te rodea. Mejor comer mal que estar de mal humor en el restaurante.

Mogi tenía varias ideas sobre el origen de esta necesidad imperiosa de no molestar a nadie. En su opinión, se trata de una herencia de la ética samurái, de influencia confuciana, que siempre da prioridad a lo público sobre lo privado; o tal vez sea una consecuencia de la topografía japonesa, que, debido a las montañas que se alzan rápidamente más allá de la costa y a la fre-



Los
turistas se
enamoran de la
ciudad imperial de
Kioto. En el barrio
de Gion aún hay
geishas.

cuencia de los terremotos, habría exigido una convivencia extremadamente prudente en casas muy ligeras, con paredes de papel y muy mal aisladas. En Japón, el sentido de la vida siempre ha estado estrechamente ligado a la convicción de que la propia existencia solo puede tener sentido y ser satisfactoria si está en conexión con la comunidad en la que se vive.

SIN EMBARGO, EN KIOTO, la antigua ciudad imperial, fui testigo del comportamiento de hordas de turistas australianos, alemanes, chinos, franceses y estadounidenses atraídos por el aroma de lo desconocido, que des-

truían los fundamentos de lo que buscaban.

Era bastante desagradable ver a las geishas corriendo por Gion, el barrio donde llevan siglos refinando su cultura, rodeadas por los iPhones de los turistas que intentaban fotografiar algo genuinamente japonés; y ver cómo el gentío se agolpaba frente al Ryoan-Ji, un templo cuyo jardín de grava rastri-llada está dedicado en realidad a escapar del mundo y descubrir la intemporalidad, fue aún más desagradable.

El sueño de Japón está haciendo que Japón desaparezca. Y eso es muy triste.

Por desgracia, yo también vine a Kioto precisamente por eso, por el an-



Desde el puntual tren de Tokio a Kioto se puede admirar el Fujiyama.

© GETTY IMAGES

tiguo Japón. Me trajo aquí una pregunta importante. Creo haber descubierto que la puntualidad no es más que un efecto secundario de una idea mucho más profunda: ser considerado con los demás, una tradición muy arraigada en Japón.

Sin embargo, el antiguo Japón no solo tenía una concepción del tiempo muy difusa o, mejor dicho, muy orgánica, sino que buscaba en sus lugares más íntimos y significativos, en las casas de té de los jardines principescos, en los monasterios al pie de las montañas, ante las caligrafías y los dibujos a tinta, lo contrario de la división del tiempo: desprenderse de todo.

Los pocos europeos que tuvieron contacto con el Japón del siglo XVII, un país que por aquel entonces vivía todavía muy aislado del resto del mundo, se quejaban de la impuntualidad de los japoneses y de su concepto tan flexible del tiempo. Sin embargo, por lo demás, solían describirlos como personas extremadamente educadas y corteses.

Hubo que esperar a la llamada Restauración Meiji, que comenzó en 1868 y marcó el inicio, en parte forzado y en parte voluntario, de la industrialización y la incorporación de Japón al entramado de las relaciones internacionales,

para que los japoneses aceptaran el sistema occidental de medición del tiempo, con el fin de tomarse más en serio la logística, el ejército y la producción.

El Japón antiguo y atemporal no se encuentra en Tokio, ni tampoco en Kioto. Solo en Nanzen-Ji, otro famoso templo zen, experimenté un momento de relativa tranquilidad al atardecer. De pie en una terraza, contemplé la grava rastrillada de un jardín de rocas, oí a los pájaros cantar en el bosque cercano y escuché el murmullo del arroyo que fluía tranquilamente por el recinto.

En ese momento me dio la impresión de que en algún lugar del dibujo de esas piedrecitas, aún se percibía un atisbo de aquella cultura básica que consideraba como punto culminante de su proyecto la ruptura con todo. Quizá siempre anheló liberarse del yugo de lo colectivo.

Al mismo tiempo, al darse cuenta de la necesidad de una convivencia regulada, ese Japón fue capaz de desarrollar un grado extraordinario de consideración hacia los demás. Y eso hace que, como visitante no invitado, uno tenga la sensación de experimentar atisbos de armonía celestial incluso en la vida cotidiana. 



Las mejores armas contra las infamias del mundo son: valentía, terquedad y paciencia. La valentía fortalece, la terquedad divierte y la paciencia proporciona tranquilidad.

HERMANN HESSE, ESCRITOR SUIZO-ALEMÁN (1877-1962)

El archipiélago noruego de Svalbard, más allá del círculo polar, es la tierra habitada más septentrional del mundo. Estas islas, tan lejos y a la vez tan cerca, nos hablan de nosotros, de nuestros dilemas y aspiraciones.

Marine Lamoureux
EXTRACTO *de La Croix L'Hebdo*



Te escribo desde el Ártico



Longyearbyen, la capital
administrativa del
archipiélago de Svalbard,
tiene 2.500 habitantes.



La geografía. Empecemos por la geografía. La fascinación comienza con el mapamundi o al traspasar las líneas trazadas por Google Maps en la pantalla.

Imagínate: un archipiélago de nieve plantado sobre el océano Ártico y coronado por 2.000 glaciares, a apenas 1.000 kilómetros del polo Norte.

Al oeste, Groenlandia y sus inlandsis (casquete glaciar); al sur, la punta curvada de Noruega; al este, la frontera rusa que se extiende hacia oriente. Y en medio de este triángulo de las antípodas, perdido en el gran azul: Svalbard.

Un territorio prácticamente virgen, tan remoto, tan hostil, que ningún pueblo autóctono se atrevió jamás a instalarse allí. Un mundo mineral, cuyo silencio solo se ve interrumpido por el tremendo estruendo de la banquisa —suficiente para estremecer a un explorador polar— o por el delicado resuello de una fauna extraordinaria, que se burla del frío y de la noche. No hay nada ni nadie en 61.000 km².

Bueno, casi. Porque desde que el navegante holandés Willem Barentsz descubrió estos «picos escarpados» en 1596 —que dieron nombre a la isla más grande de Svalbard, Spitzberg—, el ser humano no ha dejado de hacer incursiones, poniendo su vida en peligro en cada ocasión. Tanto pescadores como tramperos, y más tarde, a partir del siglo XX, mineros en busca de carbón, tuvieron que enfrentarse a un oleaje aterrador, a un hielo que amenazaba con retraerse y a temperaturas de 40 °C bajo cero que atentaban contra el alma y la salud.

Es en ellos en quienes pienso mientras mi avión inicia el descenso hacia el pequeño aeropuerto de Longyearbyen, la capital de Svalbard. El aparato sobrevuela fiordos y cadenas montañosas de un blanco inimaginable, hasta donde alcanza la vista. Decir que el Ártico está

ahí, al alcance de la mano, qué sencillo es hoy.

En el siglo XVII, tras las huellas de Willem Barentsz, ¿qué veían los pescadores ingleses, holandeses y daneses desde sus barcos crujientes y chirriantes entre las olas? Ávidos de una pesca milagrosa tras los meses oscuros del invierno ártico, dirigían sus embarcaciones cada vez más al norte. Iban tras las ballenas: merecía la pena correr



**DESDE 1596, LOS
HOMBRES HAN IDO A
SVALBARD, ARRIESGANDO
SUS VIDAS EN EL INTENTO.**

todo tipo de riesgo para obtener toneladas de aceite precioso. Cuando las ballenas acabaron por desertar, llegó el turno de los tramperos. ¡Pero cuánta riqueza quedaba en Svalbard! El explosivo podía continuar.

Desde 1700, los pomoros rusos venían a cazar osos y zorros polares y, en verano, a llevarse colmillos de morsa. Los noruegos, cazadores de renos, les siguieron los pasos y vivieron en condiciones igualmente espantosas, en cabañas rudimentarias de madera a la deriva, con un frío polar plagados de amenazas. A finales del siglo XIX, después de todas esas razias, no quedaban más que recursos minerales en un

territorio que pertenecía a Noruega, poblado hoy por hoy por unas 3.500 personas. Claro está, todo ha cambiado muchísimo en un siglo de progreso técnico y globalización.

Al salir del avión, no parece contar esa modernidad, mientras mis *après-ski* crujen sobre el hielo. El encanto ancestral se impone. ¡A por Longyearbyen! Ante mí la ciudad más septentrional del mundo. Solo se me pasa una cosa por la cabeza: aquí mismo, ahora, sobre ese blanco infinito, podría avistar un oso polar recorriendo la banquisa. ¡Increíble! Estoy completamente emocionada. Y, por lo visto, no soy la única.

A MI LADO, nada más salir del aeropuerto, me encuentro con una procesión de plumíferos de colores que revolotean hacia el autobús. Ríen, saltan, imposible no verlas. Claire y sus amigas forman un grupo de ocho cincuentonas llegadas de Suiza para «el viaje de su vida». Verdaderas chiquillas, irresistibles: unas son profesoras, otras pediatras o directoras de *start up*. Han dejado a sus hijos y maridos para pasar una semana en Svalbard. Por delante: siete días de navegación en un velero de tres mástiles, con excursiones diarias con esquís y piel de foca por los immaculados macizos. Un sueño de la infancia a 5.000 euros por persona.

La conversación surge con facilidad, sobre todo con Claire, chaqueta azul, 56 años, rostro pícaro y ojos chispeantes. «Quería ver estos paisajes extraor-

dinarios, esquiar en laderas que se precipitan en el océano...»

Dos horas más tarde, tras dejar mis cosas en el hotel, vuelvo a encontrarme con mis plumíferos saltarines en una cafetería de Longyearbyen, aún más alegres que en el aeropuerto. Llevan un año tramando esta escapada entre amigas. Ya se hacen mil preguntas. Sobre el tiempo, la nieve polvo y los osos, claro. Pero de repente, Claire deja escapar una frase que me llama la atención. De pronto, ya no tiene ese aire de chiquilla traviesa, sino un velo gris en los ojos. «Me siento culpable de haber quemado tanto CO₂ en avión para venir hasta aquí. 500 litros de queroseno bajo el trasero, duele... Pensé: “Es la última vez que viajo tan lejos.”» Laure, profesora de física, interviene: «Yo tampoco estoy cómoda. Prometí a mi hija que nunca más subiría en avión.» «Pues volved a casa a pie», suelta Laurence al otro extremo de la mesa. La escena es reveladora: queremos soñar y chocamos con la realidad. Alegría y seriedad. Ira y tristeza. Habrá que apañárselas. Y mantener la lucidez sobre la realidad del archipiélago hoy en día.

Esa realidad está muy lejos del mito. Primero, porque hace cada vez menos frío en el extremo norte del mundo. Aquí, el calentamiento global va siete veces más rápido que en otros lugares debido a la amplificación ártica; cuando la banquisa cede su lugar al océano, los rayos del sol ya no se reflejan en el blanco (albedo), sino que los absorbe el tono oscuro del mar. Re-



Arriba: vigilando osos polares en Raudfjorden, a 180 kilómetros al norte de Longyearbyen. Abajo: una señal habitual en Svalbard. «Los osos polares pueden aparecer cuando menos te lo esperes. ¡Organízate!», advierten las autoridades.

sultado: la región ártica se calienta cuatro veces más rápido que la media planetaria. Y Svalbard, por tanto, siete veces más rápido, sobre todo por las corrientes cálidas que acarician sus costas. Los glaciares se derriten ante nuestra mirada.

En cuanto al oso polar, idolatrado, ensalzado en Svalbard, del que es símbolo, no es más que la sombra de sí mismo. El señor de los hielos está condenado a sobrevivir en una banquisa que retrocede inexorablemente. Como las demás especies, debe adaptarse a un ecosistema en plena transformación.

Y eso no es todo: en Svalbard, las tensiones diplomáticas son preocupantes. En este territorio regido por el Tratado de París de 1920¹, conviven medio centenar de nacionalidades, especialmente rusos y ucranianos en la colonia minera de Barentsburg. Un desafío mayúsculo en tiempos de guerra.

CRAMPONES, BASTONES DE MARCHA y un termo humeante: esta mañana, bajo un cielo lechoso, me dispongo a recorrer uno de los glaciares que se eleva a las afueras de Longyearbyen. En principio, se trata de una caminata tranquila, de

unos diez kilómetros, para descubrir la morrena y algunas cuevas de hielo. Solo que, en Svalbard, nunca se sabe: salir de la ciudad es adentrarse en lo desconocido. Fuera de la zona urbana, el entorno es salvaje. Hay que extremar la atención: una grieta inesperada, un cambio brusco de tiempo o el encuentro con un oso polar. Imagino la silueta maciza del animal recortarse en el horizonte. ¡Ver un oso polar de cerca, mi sueño! En mi cabeza de parisina viajera, por ahora sigue siendo un juego. Pero no durará.

«Bien, antes de seguir leyendo, tienes que saber un par de cosas». Mi guía, treintañero, no parece inquieto, pero habla con mucha seriedad. «Es-

tamos en territorio del oso. Y si divisas uno, él te ha olido hace rato: con su olfato es capaz de localizar una foca a varios kilómetros a la redonda». Ni se te ocurra huir a la francesa ni correr, por cierto. «Llega a correr incluso a 40 km/h; te alcanzaría en segundos».

De forma subrepticia, la montaña, hasta entonces acogedora y familiar, se vuelve más hostil. En mi mente, el oso empieza a convertirse en lo que realmente es: uno de los mayores depredadores del mundo: en Svalbard hay unos 300 ejemplares. Peso medio de un macho adulto: entre 400 y 600 kilos. Longitud: hasta 2,80 metros.

Me viene a la memoria una historia espeluznante: en 2018, un oso polar le

Hilera de cabañas de colores en Longyearbyen.



arrancó el cuero cabelludo a un guía alemán que dirigía un grupo de turistas —así me lo contaron—. El oso polar no es, por lo tanto, un simple producto de tienda de recuerdos, sino un depredador implacable, de una potencia y agilidad fuera de lo común. Sobre el hielo, de repente me siento vulnerable. Casi me entran ganas de dar media vuelta.

«Bueno, escucha». El guía, por suerte, parece sereno. «La mayoría de las veces, el oso seguirá su camino. Podemos hacer grandes gestos para mostrarle que somos imponentes. Y si se acerca, disparo una bengala con la pistola de alarma: provoca una detonación, un ruido que no conoce y que

puede ahuyentarlo». Puede... pero no es seguro. ¿Y si se acerca más? «A menos de 100 metros, disparamos con el fusil para protegernos». En Svalbard nadie sale de expedición sin ir armado. El fusil forma parte del día a día.

Resulta un poco extraño, en esta comunidad de unos pocos miles de almas más post 1968 que *Mad Max*, eso de portar armas. «Puede parecer raro que todo el mundo tenga un fusil en casa. Pero es solo por los osos», recalca el guía. Uno se acostumbra. Además, incluso tratándose del plantígrado, todo está muy regulado en Noruega. La especie está protegida desde 1973; todo disparo debe justificarse estrictamente por legítima defensa. Como en el





En el norte de Svalbard, bordeando la costa, una zodiac llena de turistas pasa frente a un glaciar.

verano de 2022, cuando una turista francesa resultó herida en un brazo por un oso que irrumpió en el camping donde dormía, con un grupo de 25 personas. Los disparos lograron detener al animal.

Aun así, incluso en ese contexto, la cuestión a veces se vuelve un quebradero de cabeza para algunos habitantes. Lo comprendo al conocer en Longyearbyen, a Silvia Galli, una mujer de 50 años originaria de Suiza. En 2011, tras un fabuloso viaje en barco, decidió instalarse en Svalbard. Se dijo: «Quiero vivir aquí», sin temer ni los meses oscuros de la noche polar, ni el frío, ni el aislamiento: nada.

Con una salvedad. «Había que saber manejar un fusil y obtener una licencia de armas». Enorme dilema para este junco de gestos vacilantes y suaves, que detesta las armas. Este sábado por la mañana, mientras recibe a los niños que vienen a jugar a los ordenadores de la biblioteca, Silvia me cuenta de dónde viene. De familia pacifista, padres apegados a los valores de paz, fraternidad... ¿Armas? Completamente incongruente para ella. «Pero era la condición para venir a vivir aquí». Silvia se apunta, pues, en un club de tiro en Suiza.

Un año después, casi a los cuarenta, esta chica soltera desembarca en el



archipiélago con el preciado salvoconducto del club. Y hace lo que jamás habría imaginado: compra un fusil para poder irse sola lejos de la ciudad. Ahora le parece algo banal. Incluso en la escuela donde trabaja —Silvia Galli es asistente escolar—. A petición del centro, practica tiro dos veces al año: una forma de mantener los reflejos para proteger a los alumnos en las excursiones. Aquí, el problema no es cruzar la calle, sino saber reaccionar ante un oso.

En la ciudad se percibe que el depredador nunca está lejos. En la calle principal de Longyearbyen se ven las altas vallas que protegen la guardería. A los que se acorrala es a los pequeños humanos, no al animal, que sigue libre para circular. ¡Una inversión poco común en nuestro mundo antropocéntrico!

UN TERRITORIO EN EUROPA donde se puede viajar sin visado, conseguir empleo sin permiso de trabajo y pagar pocos impuestos. Esa es la promesa de Svalbard, no está mal, ¿eh? Esta singularidad se debe en parte al tratado de 1920 que rige este archipiélago ártico: otorga la soberanía a Noruega, pero concede derechos a los países firmantes¹. El resultado es una situación atípica que cada año atrae a nuevos habitantes a los confines del mundo.

La realidad no es tan despampante, porque la autoridad de Svalbard (un gobernador, el *sysselmesteren*, dependiente del poder noruego) exige

tres condiciones para instalarse: tener trabajo, disponer de vivienda y gozar de buena salud. Lo que significa que si eliges vivir en el archipiélago, debes valerte por ti mismo. Nada de ociosidad y mucho menos vivir a expensas de Noruega. Y si —para colmo— enfermas, que sea por poco tiempo. De lo contrario, fin del sueño ártico y vuelta al continente. Svalbard es una sociedad sin ancianos, sin discapacitados y sin desempleados. Caricaturizo un poco... pero no tanto.

Aquí se viene para estudiar en la Unis, el centro universitario, o para ganar algo de dinero durante unos meses o años. Son pocas las familias que se instalan de forma permanente. El turismo es el primer proveedor de empleo en Longyearbyen —entre 500 y 600 puestos para una población de 2.500 habitantes. El sector atrae a jóvenes guías en busca de una naturaleza excepcional y a empleados no cualificados, las manos invisibles de hoteles y restaurantes. Cerca del 40% de la población es extranjera.

¡Ah, se me olvidaba! Ni se te ocurra nacer en Svalbard: las embarazadas deben ir a dar a luz a Tromsø, en Noruega. ¡Ni morir! Hace ya tiempo que no se entierra a nadie aquí. Con el deshielo del permafrost, es mejor evitar inhumaciones. Procura mantenerte con vida o, de lo contrario, toma tus precauciones.

En resumen, se trata de una sociedad peculiar, cuya promesa se ve algo deslucida. Pero para quienes cumplen los



criterios, la vida puede ser muy agradable. Agne y Arvydas Bertasius aceptaron hablar de su experiencia. Treintañeros, originarios de Lituania y padres de dos niñas de 2 y 6 años, él carpintero y ella contable, llegaron con sus maletas a Longyearbyen hace cinco años.

Me reciben en una bonita casa ocre, en la parte alta de la ciudad. Una vivienda amplia y confortable con una vista que te deja sin aliento, directamente sobre el fiordo. El carpintero está orgulloso de esta vida: un buen oficio, una bonita casa y atardeceres alucinantes que regala a su familia desde el sofá. Cada comienzo de invierno el deslumbramiento se repite: ondulaciones luminosas de azul, rosa y malva en un cielo interminable. En verano, cuando el sol se mantiene en el cenit, tienen asientos de primera fila para observar los cruceros que llegan con sus cohortes de turistas.

Con su aire desenfadado, barba pelirroja y *piercing*, Arvydas ha sabido hacerse un hueco bajo el sol ártico. El 60% del alquiler lo cubre la empresa que lo emplea, paga solo un 16% de impuestos y gana un salario de 5.000 € al mes. Dice riendo: «¡Svalbard es el último lugar de la Tierra donde aún se puede ahorrar!». Su mujer, Agne, una mujer alta de ojos claros, asiente: «En otros sitios, una vez pagadas las facturas, no queda nada en la cuenta. Aquí podemos ahorrar para el futuro».

En cinco años, la pareja ha reunido un buen capital para construirse una

casa en Moletai (Lituania). La partida será dolorosa, seguro, porque se han encariñado con Svalbard. Agne, que acaricia la cabeza rubia de su pequeña, lo constata cada día: «Aquí todo es seguro, no cerramos la casa, no hay robos. Nuestra hija de 6 años va sola en bici a la biblioteca los sábados, no hay ningún riesgo». En cuanto a Arvydas, tendrá que renunciar a sus escapadas al pie de los glaciares, cuando sale a reparar las cabañas en medio del desierto blanco, esos pequeños chalets que los habitantes de Longyearbyen se regalan para el fin de semana.

ILUSTRACIÓN (MONTAÑA): MARUMARU / GETTYIMAGES



En el archipiélago, no todo el mundo tiene esa suerte. Abandono el barrio residencial para dirigirme al puerto, a media hora a pie. El sol es espléndido, la carretera desemboca en el azul cortante del océano. Entorno los ojos para localizar el barco que debe llevarme de excursión. Atracado en el muelle, aún está vacío, salvo por la tripulación de origen filipino que se afana en las tareas: hay que fregar la cubierta, cargar provisiones y recibir a los turistas. En el programa, un recorrido por el Isfjorden, el «fiordo de hielo», para descubrir la banquisa.

Ruth, de 26 años, movimientos impecables y pelo negro recogido en una coleta se encarga de recibirnos. La joven verifica con atención cada billete. En pocos instantes, medio centenar de personas estamos a bordo, listos para seguir las instrucciones de seguridad. Otra vez le toca a Ruth, pero esta vez con un chaleco salvavidas alrededor del cuello. La misma pericia, la misma sonrisa. Terminado el ejercicio, se quita el chaleco y se dirige al bar para servir a los primeros clientes.

La joven trabaja, come, duerme y sueña entre el casco y la cubierta de la embarcación, al ritmo de los circuitos siempre repetitivos. Una vida de esfuerzo, confinada en medio de paisajes increíbles que ve desde la cubierta o tras los ojos de buey. El Ártico en un pañuelo.

Pero Ruth «ama su trabajo». Mientras sirve un café, señala un cuadro colgado cerca del bar. Los animales avistados

desde el comienzo de la temporada se marcan con cruces: osos blancos, morsas, belugas, ballenas... «¿Te imaginas?». Antes de venir aquí, Ruth nunca había visto la nieve. Como Ruth, muchos filipinos trabajan para el sector turístico en Svalbard, junto a muchos tailandeses. Camareras de piso, camareros, marineros... Algunos viven en pisos compartidos, con cocina y baño comunes. Años en *stand-by* para ayudar a las familias que quedaron en



«SVALBARD ES EL ÚLTIMO LUGAR DEL PLANETA DONDE AÚN SE PUEDE AHORRAR DINERO».

casa. Ruth gana 1.000 € al mes, dinero que le permite comprarse un coche en Filipinas y pagar la conexión a Internet para toda la familia.

En esta micro sociedad de Longyearbyen hay desigualdades y fronteras invisibles, fruto del desafío económico, pero no es el único motivo. Noruega vigila de cerca, pues el Ártico es un poderoso objetivo geoestratégico. No pierde ocasión de decir que aquí está en su casa. El Gobierno noruego ha restringido recientemente el derecho de voto de los extranjeros en las elecciones locales, lo que me saca de quicio.

En Longyearbyen, todos me lo mencionan. Algunos incluso han creado un grupo en Facebook: «Unwanted foreigners» (No queremos extranjeros).

PARECE INCREÍBLE, pero hay un pedazo de Rusia en pleno territorio europeo. En suelo noruego, ¡un país de la OTAN! Ese enclave ruso, herencia de la historia, se encuentra en Svalbard, a orillas de un fiordo, y se llama Barentsburg. El Tratado de 1920 concedió también derechos específicos a ciertos países, entre ellos la explotación del carbón en el archipiélago. En el período de entreguerras, la Unión Soviética no desaprovechó la oportunidad. En 1932, mediante la empresa estatal Arktikugol, la URSS compró una concesión

neerlandesa en el oeste del archipiélago, junto al mar de Groenlandia, y mantuvo así la explotación carbonífera en Barentsburg.

Llegar no es tan sencillo, porque desde la ofensiva rusa en Ucrania en febrero de 2022, aunque la concesión de Barentsburg se encuentre en territorio noruego, la mayoría de las navieras boicotean el destino. Nada de llevar turistas y divisas que beneficien a Rusia. Aun así, queda una compañía, Henningsen, que permite hacer la travesía de ida y vuelta en el día desde Longyearbyen. En este contexto delicado, resulta casi sorprendente: basta reservar plaza en la web de la empresa para hacer una incursión en territorio de Vladímir Putin, o casi.

PARYS / GETTYIMAGES

La central eléctrica de Barentsburg se alimenta del carbón extraído en el lugar por mineros procedentes de numerosos países, especialmente Ucrania y Rusia.



Curioso legado histórico: el busto de Lenin sigue presidiendo la ciudad minera rusa de Barentsburg, en territorio noruego.

El día señalado, allí está el barco, ronroneando en un muelle de Longyearbyen, listo para recorrer los 40 km del Isfjorden que separan las dos ciudades, la noruega y la rusa. Cuando, tras varias horas de navegación, la concesión rusa aparece en el horizonte, distingo contra el cielo bloques de coloridas viviendas y una alta chimenea que exhala humo negro, el de la central de carbón. Un retazo de civilización en la inmensidad. Barentsburg, aquí estás. Al desembarcar, la primera impresión es la de una ciudad dormida. Grandes edificios de aire soviético, un busto de Lenin: sin duda, hemos «salido» de Noruega.

A la entrada del pueblo, donde viven unas 300 personas, un mural enaltece a los mineros que vienen todavía a clavar el clavo: un muchacho, con su casco, sostiene con una mano haces de luz y señala con la otra una línea de alta tensión. La calle principal está desierta. Incluso El Oso Rojo, bar emblemático frente a la bahía, parece hibernar. Sin embargo, es toda una institución en Barentsburg. Lo descubro al charlar con Natalia, joven guía de la compañía Henningsen, natural de San Petersburgo. Vivió aquí hace unos años y parece una matrioska. No es muy locuaz, pero se abre sin tapujos. Entiendo que el Ártico es toda su vida. Y que Rusia, su país en guerra, allá lejos, es una herida que la carcome.



Cuando «los acontecimientos políticos» con Ucrania estallaron, como se dice aquí, Natalia recuerda una gran confusión: entonces era guía en Barentsburg. ¿Resistiría el turismo? ¿Podría quedarse en la ciudad ahora sometida a sanciones? Hubo que asumir la evidencia: la actividad se desplomó y la joven tuvo que hacer las maletas y volver a Longyearbyen. «Estas sanciones son injustas —dice—. No es su guerra, la de la gente de aquí». Natalia tiene amigos en Barentsburg y vuelve a verlos siempre que puede. Si no hay barco, coge una moto de nieve: hora y media deslizándose entre montañas para apurar un vodka en El Oso Rojo.

Al escucharla, y al finalizar otras conversaciones, comprendo poco a poco qué es lo que une a los habitantes de Svalbard con esta concesión rusa. Cuando se vive en un archipiélago tan remoto, tan aislado, las fronteras se



difuminan y la solidaridad se refuerza. En Longyearbyen, desde el conductor del autobús hasta el estudiante de biología, poco les importa la nacionalidad de los habitantes de la ciudad vecina: ¡hay tan pocas ciudades en Svalbard! ¿Son rusos? ¿Y qué? Ante todo son vecinos, amigos. Se percibe nostalgia y tristeza cuando surge el tema. También discusiones acaloradas, porque nadie quiere ser ingenuo. Las 100.000 toneladas de carbón extraídas cada año en Barentsburg no son lo esencial, todo el mundo lo sabe: Vladimir Putin se sirve de este enclave para mantener influencia geopolítica en el Ártico.

La línea divisoria es estrecha: evitar tensiones entre las comunidades del archipiélago sin, por otra parte, hacerle el juego a Rusia. En Longyearbyen, una mujer lo entiende mejor que nadie: Siv Limstrand, pastora luterana de la Iglesia de Noruega que ejerce su ministerio en Svalbard. Esbelta, hombros rectos, rostro sereno. Una mujer con una presencia poco común.

DESDE SU LLEGADA hace cinco años, Siv Limstrand procura convertir esta iglesia —la más septentrional del mundo— en un lugar de acogida y encuentro. Se siente nada más entrar en el edificio rojo de techo a dos aguas, encaramado en una colina de tundra. Crepita el fuego en la chimenea. Hay unas tazas esperando el café caliente. En las paredes, cuadros de escenas de pesca

delante de varias filas de sillas y el altar adornado con flores. «Esta iglesia pertenece a los habitantes, deben sentirse bienvenidos». En boca de Siv Limstrand no es una frase hecha, especialmente a la sombra de una guerra que confunde los referentes. Los dilemas son agudos: ¿podemos seguir invitando a las familias de Barentsburg a las celebraciones? ¿Y concretamente el 17 de mayo, día nacional de Noruega? ¿Hay sitio para los rusos?

«Ha habido debates de un lado y otro desde 2022». La pastora no esquiva nada. «Los mensajes clásicos de solidaridad, “hombro con hombro”, todos juntos... No sirven cuando los ciudadanos rusos podrían ser vigilados, acusados de oponerse a su gobierno... Podríamos exponerlos; es extremadamente delicado». Pero entonces, ¿cómo promover el mensaje evangélico de acogida, apoyo y paz? Más que una respuesta simplista, Siv me lanza el anzuelo: «El 17 de mayo, ven al oficio y lo entenderás».

Aquel día subí la pequeña colina de tundra, aún salpicada de nieve. Entré en la iglesia, adornada con los colores de una Noruega en fiesta. Todos iban arreglados, con vestidos bordados con flores de montaña y trajes negros con botones dorados. Mujeres, hombres y, en la primera fila junto al altar, niños y adolescentes llegados de Longyearbyen y Barentsburg. Muy elegantes también, con camisas blancas y bien peinados. Respondiendo a la invitación de Siv Limstrand, los chicos y chicas rusos se



La iglesia de Longyearbyen, la más septentrional del mundo.

levantaron y entonaron el «Hallelujah» de Leonard Cohen.

Sentí de golpe un nudo en la garganta. Vi cómo parte del público tenía los ojos enrojecidos. Luego, cuando les tocó su turno, los jóvenes noruegos se pusieron en pie para cantar «Barn av regnbuen» («Los hijos del arco iris»). La canción dice, en esencia: «Un cielo lleno de estrellas, un mar azul, una tierra florida, ¿qué más se puede desear?». La pastora completó los versos que faltaban en su homilía: «La paz entre las personas, la paz entre los vecinos. Ese es nuestro gran anhelo».

No hubo delegación oficial de Barentsburg aquel día, solo niños. Siv Limstrand daba gran importancia a su presencia: «Para que, sea cual sea la situación geopolítica y las tensiones en el archipiélago, siempre se sientan bienvenidos».

1. Firmado en 1920 por Estados Unidos, Gran Bretaña, Dinamarca, Francia, Italia, Japón, Países Bajos y Suecia, este tratado reconoce la soberanía de Noruega sobre el archipiélago de Spitzberg y la isla del Oso, concediendo al mismo tiempo a los barcos y nacionales de los países signatarios derechos de pesca, caza y libertad de explotación minera.

Razón de peso

Todos esos rascacielos que dan a la Gran Manzana su gran sentido de bravuconería tienen un peso acumulado de 840 millones de toneladas.

ARCHITECTURAL DIGEST

EXTRACTO DE LA CROIX L'HEBDO, DE 2024

ROMPECABEZAS

Deslízate

FÁCIL Es un día ajetreado en el parque acuático, y quieres aprovechar al máximo tu visita. Tienes previsto pasar una hora en un conjunto de tres toboganes que desembocan en la misma piscina. A continuación se indican los tiempos de espera y la duración de cada uno de ellos. Suponiendo que sean correctos a lo largo de la siguiente hora, ¿por qué tobogán o toboganes deberías bajar y cuántas veces para aprovechar al máximo el tiempo que pases deslizándote?

	Tiempo de espera	Duración del viaje
Zambullida pirata	12 minutos	40 segundos
Rápidos del Trueno	15 minutos	60 segundos
Cataratas Cowabunga	20 minutos	75 segundos

Iguales

FÁCIL ¿Qué dos de las expresiones siguientes tienen el mismo valor?

2^3 2^4 3^2 3^4 4^2 4^3

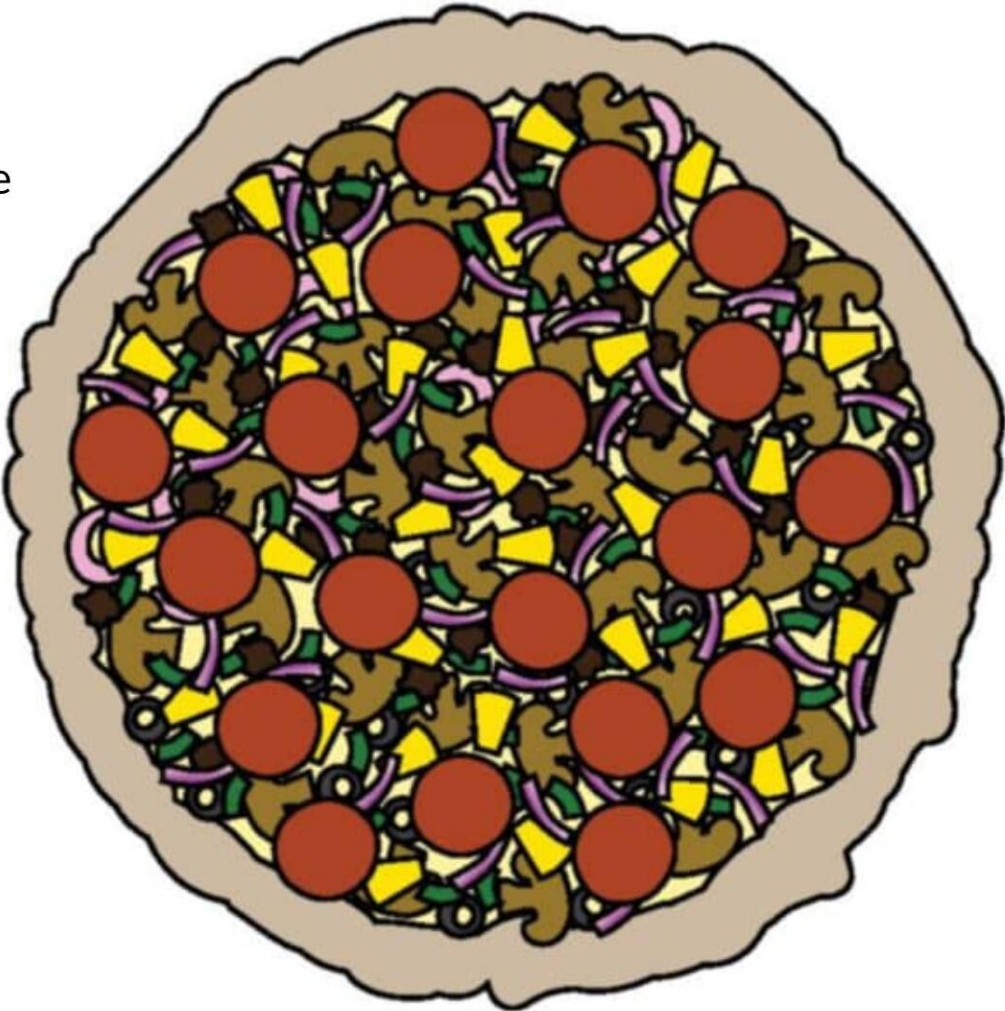
Espías

MEDIO Deduce un número secreto formado por cuatro cifras diferentes, del 1 al 9. La tabla muestra cuatro conjeturas sobre el número, y una puntuación para cada conjetura utilizando canicas. Cualquier dígito que aparezca en el número secreto en la misma posición que en la suposición se puntúa con una canica morada, y cualquier dígito que aparezca en el número secreto en una posición diferente que en la suposición se puntúa con una canica blanca. Cualquier cifra que no aparezca en el número secreto no recibe canica. Depende de ti determinar qué dígitos se indican con las canicas. ¿Cuál es el número secreto?

2	9	4	5	
7	1	3	5	
2	7	4	6	
4	1	8	7	

Mitad y mitad

MEDIO Sean cuales sean tus opiniones sobre los ingredientes de la pizza, ¿puedes encontrar los dos ingredientes de esta pizza que la dividen exactamente en dos mitades, separadas por un diámetro de la tarta?



FRASER SIMPSON (ESPÍAS). DARREN RIGBY (MITAD Y MITAD)

Tesoros ocultos

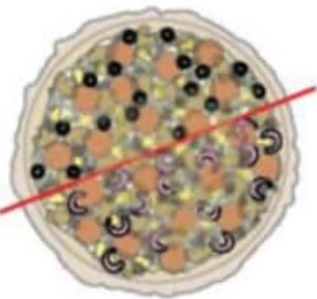
DIFÍCIL Hay 12 tesoros ocultos en las casillas vacías de esta cuadrícula. Los números de los bordes exteriores indican cuántos tesoros hay en esa fila o columna. Cada flecha apunta directamente hacia uno de los tesoros. Una flecha puede estar justo al lado del tesoro al que apunta, pero también puede estar más lejos. No todos los tesoros tienen una flecha apuntando hacia ellos. ¿Puedes encontrar los 12 tesoros?

	1	2	1	2	2	1	1	2
2						↖		
3								
0								
2	↗			→		↓		↖
2	↘		↗	↓				
1								↖
1						↖		
1								

SOLUCIONES

									1
									1
									1
									2
									2
									0
									3
									2
									2
1	2	1	2	2	1	1	1	2	

Tesoros ocultos

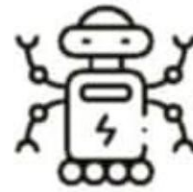
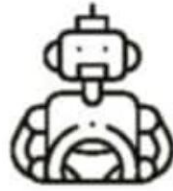


Mitad y mitad
Las gambas y las aceitunas.

Espías
7648

Iguales
 2^4 y 4^2 son iguales a 16.

Deslízate Baja por los Rápidos del Trueno cuatro veces. Te deslizarás durante 240 segundos. Si bajas cinco veces por la Zambullida Pirata, solo tardarás 200 segundos; si bajas tres veces por las Cataratas Cowabunga, tardarás 225 segundos. Y con una combinación de toboganes, no podrás maximizar tu tiempo de deslizamiento.



1. ¿Qué artista japonés es conocido por sus impactantes instalaciones digitales inmersivas, como las de *TeamLab Borderless*?

- a) Yayoi Kusama
- b) Takashi Murakami
- c) TeamLab
- d) Tatsuo Miyajima

2. ¿En qué país se descubrió en 2021 el santuario arqueológico de Atahualpa, considerado un hallazgo clave para la historia inca?

- a) Perú
- b) Ecuador
- c) Bolivia
- d) Chile

3. ¿Qué misión espacial china trajo muestras de la Luna en 2020, siendo la primera en hacerlo desde los años 70?

- a) Tianwen-1
- b) Chang'e-5
- c) Shenzhou
- d) Long March

4. ¿Quién ganó el Premio Nobel de Literatura en 2021 por su narrativa sobre los efectos del colonialismo en África Oriental?

- a) Abdulrazak Gurnah
- b) Olga Tokarczuk
- c) Annie Ernaux
- d) Kazuo Ishiguro

5. ¿Qué robot humanoide, desarrollado por Boston Dynamics, es famoso por sus saltos acrobáticos?

- a) Atlas
- b) Spot
- c) Pepper
- d) Sophia

6. ¿Qué videojuego de 2020 se convirtió en un fenómeno mundial por su temática de sabotaje y trabajo en equipo?

- a) Fortnite
- b) Among Us
- c) Fall Guys
- d) Genshin Impact

7. ¿Qué película ganó el Oscar a Mejor Película extranjera en 2023?

- a) Drive My Car (Japón)
- b) Sin novedad en el frente (Alemania)
- c) Close (Bélgica)
- d) EO (Polonia)

8. ¿Cómo se llama el telescopio espacial lanzado en 2021 que está permitiendo observar exoplanetas y galaxias tempranas?

- a) Kepler
- b) James Webb
- c) Chandra
- d) Hubble

9. ¿Qué movimiento social global, iniciado en 2020, se centró en la justicia racial y la violencia policial?

- a) Black Lives Matter
- b) MeToo
- c) Fridays for Future
- d) Occupy Wall Street

10. ¿Qué pandemia golpeó Europa en el siglo VI y es considerada la primera gran pandemia documentada?

- a) Peste negra
- b) Peste de Justiniano
- c) Viruela
- d)) Gripe española

11. ¿Cuál es el órgano más grande del cuerpo humano?

- a) Corazón
- b) Hígado
- c) Piel
- d) Pulmones

12. ¿Qué género musical mezcla ritmos africanos, dancehall y pop, y ha sido popularizado por artistas como Burna Boy y Wizkid?

- a) Reguetón
- b) Afrobeat
- c) K-pop
- d) Trap

13. ¿Qué empresa japonesa lanzó en 2020 el primer tren bala con piloto automático?

- a) Hitachi
- b) JR East
- c) Kawasaki
- d) Mitsubishi

14. ¿En 2023, qué persona rompió el Guinness al tener la colección más grande de videojuegos del mundo?

- a) Antonio Monteiro
- b) Michael Thomasson
- c) Hitoshi Matsuyama
- d) John Romero

15. ¿Qué red social alcanzó los 1.000 millones de usuarios activos mensuales en 2023?

- a) Instagram
- b) YouTube Shorts
- c) TikTok
- d) Snapchat

16. ¿Qué material tiene superconductividad a temperatura ambiente bajo ciertas presiones?

- a) Hidruro de lutecio dopado
- b) Grafeno
- c) Silicio amorfo
- d) Fullerene

17. ¿Qué proyecto internacional se convirtió en el mayor parque eólico marino del mundo en 2023, ubicado frente a las costas de Reino Unido?

- a) Hornsea 2
- b) Dogger Bank
- c) London Array
- d) Triton Knoll

Respuestas: 1. c) TeamLab. 2. a) Perú. 3. b) Chang'e-5 4. a) Abdulrazak Gurnah. 5. a) Atlas. 6. b) Among Us. 7. b) Sin novedad en el frente. 8. b) James Webb. 9. a) Black Lives Matter. 10. b) Peste de Justiniano. 11. c) Piel. 12. b) Afrobeat. 13. b) JR East. 14. a) Antonio Monteiro. 15. c) TikTok 16. a) Hidruro de lutecio dopado. 17. b) Dogger Bank

VOCABULARIO



“¡Ay! No puedo decirte,
aunque quisiera,
el secreto de la primavera.”
(F. García Lorca)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

1. autofagia **A** Avería extraña de un automóvil. **B** Proceso por el que un ser se devora a sí mismo.

C Autolesión.

2. impunidad **A** Merecimiento de sanción. **B** Premio a la mala conducta.

C Estado del infractor que no recibe castigo.

3. plutocracia **A** Influjo astrológico del planeta Plutón. **B** Preponderancia de los ricos en la dirección del Estado.

C Gobierno débil e inestable.

4. baluarte **A** Estandarte de guerra.

B Sección de un ejército que portaba la bandera. **C** Defensa material o ideológica.

5. ensalmo **A** Curación supuestamente rápida con medicina supersticiosa.

B Rezo cantado de los salmos en el coro.

C Alabanza al Todopoderoso.

6. senequismo **A** Estilo literario de Séneca. **B** Partido político de Séneca.

C Norma de vida que sigue principios estoicos.

7. purpurado **A** De color de púrpura.

B Tinte obtenido de un molusco marino.

C Príncipe de la Iglesia, cardenal.

8. ostracismo **A** Infección por comer ostras. **B** Aislamiento o exclusión del poder político o del ámbito social.

C Herejía de los primeros siglos del cristianismo.

9. vaguada **A** Cualidad de vago o perezoso. **B** Parte más honda de un valle.

C Recinto donde pernoctan los pastores con su ganado.

10. mácula **A** Mancha, defecto. **B** Efecto luminoso producido por ciertas lentes.

C Efecto de la varicela.

11. bucle **A** Proceso repetitivo. **B** Alga marina. **C** Tiempo remoto.

12. filántropo **A** Trabajador de hilandería. **B** Tipo de homínido. **C** Persona que ayuda desinteresadamente a los demás.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. autofagia (B) Proceso por el que un ser se devora a sí mismo: “Esto revelaba una inquietante autofagia cultural”.

2. impunidad (C) Estado del infractor que no recibe castigo: “La cuestión es si la impunidad y el olvido permiten la reconciliación”.

3. plutocracia (B) Preponderancia de los ricos en la dirección del Estado: “Ha transformado la república norteamericana en una plutocracia”.

4. baluarte (C) Defensa material o ideológica: “No cabe duda de que Bergoglio fue un baluarte de oposición ante el nacionalpopulismo”.

5. ensalmo (A) Curación supuestamente rápida con medicina supersticiosa: “El envite duró menos que un ensalmo”.

6. senequismo (C) Norma de vida que sigue principios estoicos: “Y Beijing siguió callando y respondiendo con ese senequismo confuciano”.

7. purpurado (C) Príncipe de la Iglesia, cardenal: “Se centró en buscar información comprometedor de los purpurados más cercanos”.

8. ostracismo (B) Aislamiento o exclusión del poder político o del ámbito social: “Rearmar militarmente al país e inyectar una cantidad ingente de dinero público para sacarlo del ostracismo”.

9. vaguada (B) Parte más honda de un valle: “Desde la distancia se ven como plácidas vaguadas en mitad del paisaje montañoso”.

10. mácula (A) Mancha, defecto: “Los papas son “hombres de una sola pieza”, sin mácula alguna”.

11. bucle (A) Proceso repetitivo: “Languideció en un bucle de cansancio, inercia e impopularidad”.

12. filántropo (C) Persona que ayuda desinteresadamente a los demás: “Fue una estrella, pero también una destacada filántropa”.

Puntuación

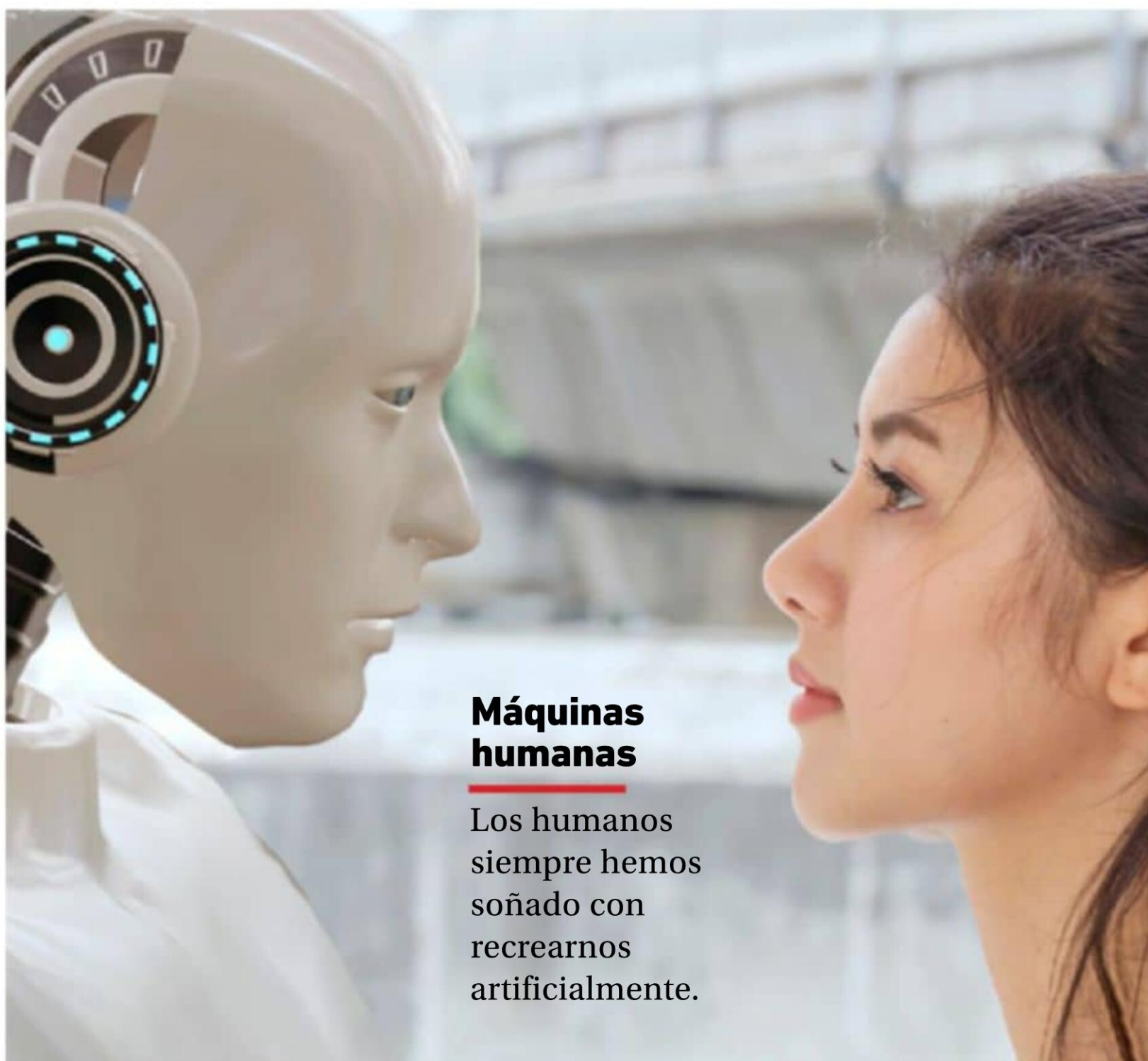
5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente



PRÓXIMO MES



Máquinas humanas

Los humanos siempre hemos soñado con recrearnos artificialmente.

Pasó de verdad

Las historias reales tras la ficción son a veces más peculiares, ¡o incluso divertidas y escalofriantes!

Dieta antiinflamatoria

Lo que aprendí siguiendo esta dieta tras una semana de prueba.

De la oscuridad a la luz

Tras huir del infierno de Kabul, un hombre y sus hijos descubren la bondad en Países Bajos.

ÚLTIMA RISA



Oro de 1ª Ley y auténticos
Cristales de Swarovski®
unidos en una joya de
gran belleza y espiritualidad

Medalla Ntra. Señora del Carmen

POR
SOLO 30€

Acabada en ORO DE 1ª LEY
y 5 CRISTALES DE SWAROVSKI®

Una joya
muy especial
para llevar
cerca de su
corazón y
sentir su
protección

Con Cadena a juego
de 60 cm + 3,5 cm de
extender, también bañada
en Oro de 1ª Ley.

Detalles exclusivos

El dorso lleva grabado
el nombre de la Virgen
adornado
con un
bonito
diseño



Swarovski® es una marca registrada de Swarovski AG

REGALO ESPECIAL
PARA LOS LECTORES DE

Selecciones
READER'S DIGEST

GRATIS



Consiga la Medalla Ntra. Señora
del Carmen por **solo 30€** (más 4,95€ de
gastos de envío)

902 107 902

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras 50
28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

EY01



FOTO: SKY POOL EN EMBASSY GARDENS, LONDRES © ISTOCK.COM / VICTORHUANG



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.